આરોગ્ય રક્ષક જ્ઞાન ગ્રંથમાળા ગ્રંથાંક ૨૩:

જઠર અને આંતરડાંના રોગોની
સાદી સારવાર.

અનુવાદક :
ડૉ. જટાશંકર નાન્દી
એન. ડી. એમ. એન. એસ. એ
નવયુગ આરોગ્ય મંદિર સાબરમતી

: પ્રકાશક :
જૂઠાભાઈ ચમરશી [illegible]
હરિજન આશ્રમ
સાબરમતી

પ્રથમાવૃત્તિ સને ૧૯૪૦ પ્રત ૨૫૦૦

કિંમત બાર આના

આરોગ્ય રક્ષક જ્ઞાન ગ્રંથમાળા ગ્રંથાંક ૨૩ :

જઠર અને આંતરડાંના રોગોની સાદી સારવાર.

અનુવાદક :

ડૉ. જટાશંકર નાન્દી

એન. ડી. એમ. એન. એસ. એ

નવયુગ આરોગ્ય મંદિર સાબરમતી

"જો તમારે હમેશ નીરોગ અને બળવાન રહેવું હોય તો, તમે તમારી પચનક્રિયા અને જનનશક્તિનો દુરૂપયોગ કરશો નહિ. પચનક્રિયાનો દુરૂપયોગ હદ ઉપરાંત ખાવાથી અને સ્વાદને વશ થઈ જુદા જુદા અને એક બીજાથી વિરૂદ્ધ ગુણવાળા ખોરાકો, ભેળવીને ખાવાથી થાય છે. જનનક્રિયાનો દુરૂપયોગ, ગર્ભ ઉત્પન્ન કરવાના હેતુ સિવાય મોજશોખ ખાતર, સ્ત્રીસંગ કરવાથી થાય છે. ડૉ. જે. એચ. ટીલ્ડન એમ. ડી.

પ્રકાશક

જૂઠાભાઈ અમરશી શાહ

હરિજન આશ્રમ

સાબરમતી

પ્રથમાવૃત્તિ સને ૧૯૩૯ પ્રત ૨૫૦૦

કીંમત ચાર આના

મુદ્રક : ભૂધરભાઈ હકાભાઈ બ્રહ્મભટ્ટ
સ્થળ : નવયુગ મુદ્રણાલય
શાહપુર, નાગોરીવાડ જીવાભાઈની
ખડકી : : અમદાવાદ

પ્રસ્તાવના.

ઇંગ્લાંડના પ્રસિદ્ધ કુદરતી રોગોપચાર હેનરી બેનજામીન, જેમણે કુદરતી રોગોપચારથી, હજારો દરદીઓને, રોગ મુક્ત કરી, પ્રસિદ્ધિ મેળવી છે તેમણે રોગી પોતે ઘેર બેઠે, તેના રોગોની ચરગથ્થુ સારવાર કરી શકે, તે માટે જનહિત સારૂ. " કુદરતી રોગોપચારનો સાર્વજનિક ભોમીઓ." એ નામનું ઉપયોગી પુસ્તક બહાર પાડ્યું છે જનસમાજથી તેનો સારો સત્કાર થયેલો છે. તે ગ્રંથમાંના " જઠર અને આંતરડાંના રોગોની કુદરતી સારવાર." નામના નવમા પ્રકરણનો ગ્રંથકર્તાની પરવાનગીથી આ પુસ્તિકામાં અનુવાદ કરેલો છે.

ડૉ. જટાશંકર નાન્દી

પ્રકાશકનું નિવેદન.

તમો જાણો છો કે, હું એક લેખક અગર બુકસેલર બન્નેમાંનો એકે નથી, પણ માણસ જાતને ઉપયોગી કેટલીક અગત્યની બાબતનો પ્રચાર કરવા માટે મારે કેટલુંક છપાવી બહાર પાડવું પડે છે હું વરસોથી સેવાના કાર્યમાં જોડાયો છું ને જેમ જેમ ગામડાના ને શહેરના માણસોના નીકટના સંબંધમાં આવું છું તેમ તેમ મને લાગતું જાય છે કે હજુ આપણે ઘણી બાબતોમાં ઘણું જ શીખવાનું છે. મહાત્મા ગાંધીજીએ આપણી પાસે ઘણી બાબતો મુકી છે, પણ હજુ આપણે તે તરફ ઘણું જ ઓછું ધ્યાન આપ્યું છે.

માણસ એ એકજ એવું પ્રાણી છે કે જેને સ્વતંત્ર રીતે પોતાની બુદ્ધિથી ઘણું જ કરવાનું છે બીજાં બધાં પ્રાણી તથા વનસ્પતી તેમના નીયત કરેલા કાર્યક્રમ પ્રમાણે જ વર્તે છે. પણ માણસો પોતાને મળેલી બુદ્ધિનો સાચો ઉપયોગ નહિ કરવાથી દુઃખમય જીવન ગાળે છે અને જીંદગી જો ધારે તો પ્રભુમય બનાવી શકે તેના બદલે દરેક બાબતે હેરાન હેરાન થાય છે. આમાંની એક જે સર્વથી મહત્વની અને પહેલી સુધારવાની બાબત છે તે શરીર તંદુરસ્ત

બનાવવાની છે. કેટલાક કહે છે કસરતથી સુધરશે, કેટલાક કહે છે યોગથી સુધરશે, કેટલાક કહે છે કે આસનોથી સુધરશે. કેટલાક શીયાળામાં પાકો ખાવાથી સુધરશે કેટલાક કહે છે કે હવા ખાવાનાં સ્થળે જવાથી સુધરશે એમ જુદા જુદા માણસો જુદી જુદી બાબતો બતાવે છે પણ મુખ્ય અને મૂળ વાત ભૂલી જવાય છે. માણસ જાત સુખી કેમ થાય? તે બાબતનો મારો વિષય છે. તેને લગતી બાબતોના અભ્યાસ અને ચિંતનમાં આ બાબતોનો પણ સમાવેશ થાય છે મારી માન્યતા એ છે કે, ગરીબમાં ગરીબ માણસ ગમે, તે સ્થળે રહી સુખી જીવન જીવી શકે તેજ સાચો માર્ગ છે. બીજા બધા બનાવટી માર્ગો છે. તંદુરસ્તીની બાબતમાં પણ આવો કોઇ માર્ગ હોવો જ જોઇએ તે માટે શોધતાં શોધતાં ડોકટરી વિદ્યા વિષે તો તમોને અનુભવ છે જ કે ખર્ચાળ અને શ્રીમંત માણસ જ તેનો લાભ લઇ શકે તેવી છે વૈદ્યોએ પણ તેવું જ કરી નાંખ્યું છે છેવટે મેં નેચરોપથી વિષે પ્રસિદ્ધ ડૉ. હેરી બેન્જામાનનો "કુદરતી રોગોપચારનો સાર્વજનીક ભોમીયો." નામનો ગ્રંથ વાંચ્યો ત્યારે મને લાગ્યું કે આપણા દેશી ભાઇઓને કુદરતી રોગોપચાર આશિર્વાદ રૂપ થશે.

આમ હોવાથી મેં તે ગ્રંથ રત્નમાંના નવમા પ્રકરણ "પેટ અને આંતરડાં" ના રોગોનો પ્રસ્તુતનો અનુવાદ કરાવી પ્રસિદ્ધ કરેલો છે. આ લેખથી કોઇ પણ ભાઇ અગર બ્હેન આ સાદા સહેલા અને બીન ખર્ચાળ ઉપાયોને પોતાના જીવનમાં ઉતારશે તો મારી મહેનતનો ઉપયોગ થયો છે એમ માની સંતોષ પામીશ.

જુઠાભાઇ અમરશી શાહ.

અનુક્રમણિકા.

જઠર અને આંતરડાંના વ્યાધિઓ.

સામાન્ય નિયમો.

જ્યારે આપણે વીચારીએ છીએ કે, આપણો ખાધેલો ખોરાક પાચન કરતાં અવયવો, જઠર અને આંતરડાં છે ત્યારે, તેમના રોગોની સંખ્યામાં થયેલી અપાર વૃદ્ધિનું કારણ, આપણને જણાઇ આવે છે.

આપણે, જીવતા રહી શકીએ, માટે ખાવું જોઇએ. બીજા શબ્દોમાં, આપણે જીવવું છે, માટે ખાધા વિના ચાલે નહિ, પરંતુ, હાલના રસનેન્દ્રિયને વશ થઇ ગયેલા લોકોએ, આ મૂળભૂત આહારનું પ્રયોજન, વિસારી દીધુ છે જનસમાજનો મોટો ભાગ તો, એમજ સમજે છે કે, ખાધું એ ખરૂં. મરી ગયા પછી, શું ખાઇએ એમ છે ? એમ સમજીને, જીવવાને માટે ખાવાને બદલે, ખાવા માટેજ જીવે છે, અને તેથી, તેઓ, પોતાને ભાવતાં ભોજનો, મરજીમાં આવે

તેટલા પ્રમાણમાં, ખાય છે જે પદાર્થો તેઓ ખાય છે, તેની, તંદુરસ્તી પર શી અસર થશે, તેનો, તેઓ બીલકુલ વિચારજ કરતા નથી.

જે અલ્પ સંખ્યાના લોકો, ખાવા માટેજ જીવતા નથી, તે લોકોને, અમુક સમયે ખાવાની ટેવ પડી હોવાથી, ભોજન સમયે ખાવું જોઇએ, માટે ખાય છે, પરંતુ તેઓ જે ખોરાક ખાય છે, પરંતુ તેઓને ખોરાક ખાય છે, તેથી તેમના જીવનની જરૂરીઆત, કેટલે અંશે પૂરી પડે છે, તેનો, તેમને બિલકુલ વિચાર હોતો નથી.

એ તો નિષ્પન્ન થયેલી હકીકત છે કે, આધુનિક સમયનો સામાન્ય સામાન્ય માણસ, પોતાના શરીરના પોષણ માટે, જેટલા ખોરાકની જરૂર છે, તેથી બમણો કે ત્રણગણો ખોરાક ખાય છે. અને ખાવ વધારે ખાધેલો ખોરાક પણ, સારો છે કે નહિ, તે સંબધી કાંઈ વિચાર કરવામા ખાવ તો નથી. ખાનું સ્વભાવિક પરિણામ, એ આવે છે કે, રોજના, આ ગજા ઉપરાંતના પરિશ્રમથી, અન્ન પાચક અવયવો આંતરડાં અને હોજરી, દિવસે દિવસે, દુર્બળ થાય છે, જેમજેમ ખોરાક વધારે ખાઇશું, તેમતેમ, બળ અને આરોગ્યમાં વધારે થશે તેવી, ડાકટરો અને સામાન્ય સમાજથી પોષાએલી અંધ શ્રદ્ધાને લીધે, દરરોજ હદ ઉપરાંતનો ખોરાક ખાધે જવાથી, આ અવયવો, તદન બળહીન થઈ, નિર્વ્યાપાર થવાની અણીપર હોય છે. ગ્રંથકર્તાએ, "આરોગ્ય તેમ માંદગી વખતનો ખોરાક," એ પુસ્તકમાં, આધુનિક સમયની ખાનપાનની ભૂલો સંબધી સવિસ્તર વર્ણન કરેલું હોવાથી, આ લેખમાં તેની પુનરૂકિત કરી નથી. પરંતુ હાલના કહેવાતા સુધરેલા જમાનામાં, આહારની સ્વચ્છંદતાને લીધે. પ્રથમકદી પણ ન થયેલા. તેટલા પત્રનેન્દ્રિયના રોગો, ઉદ્ભવેલા છે. દરેક છાપાં, તેમજ ચોપાનીયામાં, અજીર્ણ વિકાર, મંદાગ્નિ અને બંધકોશના ઉપાયોની, જે ગંજાવર સંખ્યામાં. મોટા ખર્ચે જાહેરખબરો છપાય છે. તેથી ઉપલું કથન, સાબીત થશે. વિશેષમાં,

વાંચકનો પોતાના કુટુંબીજનો અને મિત્રોની માંદગીના જાત અનુભવથી પણ, આ હકીકત, સત્ય હોવાનો અનુભવ થયેલો હોવો જોઇએ.

હવે આ અસાધારણ સંખ્યામાં ઉત્પન્ન થયેલાં પેટનાં દરદો દૂર કરવાને, ડાકટરો જે ઉપાય કરે છે તે આપણે જોઇએ છીએ કે, તેમની સાર વારનું લક્ષ્યબિંદુ, ફકત દરદનું જોર, નરમ પાડવા પુરતું હોય છે વ્યાધિનું ખરેખર ઉત્પાદક કારણ શોધવાનો, પ્રયત્નજ કરવામાં આવતો નથી. ભાતભાતના વિજાતીય દ્રવ્યોવાળા ખાદ્ય પદાર્થોના મિશ્રણ વાળા હદ ઉપરાંત ખોરાક ખાવાની ટેવનું આરોગ્ય પરિણામ છે એ બાબત તરફ તેમનું લક્ષજ જતું નથી તેઓ કોઈ તીવ્ર ઔષધ આપી, રોગનાં તાત્કાલિક ચિન્હો દબાવી દઇનેજ સંતોષ પકડે છે. શું દવા આપવાથી ખરેખર રીતે કોઈ અપચાનો કે બંધકોશનો રોગી સાજો થઈ શકયો છે? જો કે આ વ્યાધિઓ સાદા છે, છતાં પણ દવાઓથી તે કાયમના મટી શકતા નથી. કારણકે આ દવાઓથી રોગના ખરેખર ઉત્પાદક કારણ અયોગ્ય આહારપર તેની જરા પણ અસર થતી નથી. પચનેન્દ્રિયના રોગોની સારવારમાં ઔષધોપચારકો જેટલા નિષ્ફળ ગયા છે એટલા બીજા કોઈપણ રોગની સારવારમાં નિષ્ફળ ગયેલા નથી ઉલટ કુદરતી રોગોપચારકોએ આજ પ્રકારના રોગોમાં, જેટલી સફળતા મેળવી છે, તેટલી બીજા અન્ય કોઈ પણ પ્રકારના વ્યાધિઓની સારવારમાં મેળવી નથી. ઔષધોપચારક, કેટલાક પ્રકારના જહર અને આંતરડાના રોગમાં અમુક જાતના આહારનો ઉપયોગ કરી, સારવાર કરવા પ્રયત્ન કરે છે પરંતુ મૂખ્ય સારવાર ઔષધોથી થતી હોવાથી અને આહારથી થતી સારવારને તો ગૌણસ્થાન મળતું હોવાથી, તેની રોગઘાતક સાધન તરીકે કાંઈ કિંમત હોતી નથી વળી જે પ્રકારના આહારનો ઉપચાર તરીકે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તેને આહાર શાસ્ત્રનાં સ્થાપિત સૂત્રો સાથે કાંઈ સંબંધ હોતો નથી તેથી પણ તે અફળ

નીવડે છે. જઠર કે આંતરડાંનો રોગી જે વર્ષોનાં વર્ષો સુધી દવાઓ લેતો હોય છે તેને પરિણામે, તેને શસ્ત્રક્રિયા કરાવેજ છુટકો થાય છે અને શું આ છેવટના સાહસિક ઉપાયથી તેનો મંદવાડ મટી જાય છે? ના કદી નહિ. થોડી મુદત સુધી તેને રાહત મળે છે પરંતુ સોમાં નવાણું પ્રસંગોએ આવા દરદી તેમના જીવનના અંત સુધી આ દરદથી દુઃખીજ રહે છે. આમ થવાનું કારણ એ છે કે જે આહારના સાધનથી તેને રોગ મુક્ત કરી શકાય તેમ છે તેના તરફ સતત બેદરકારી રાખવામાં આવે છે.

ગમે તે દૃષ્ટિએ જોશો તો પણ જે કમભાગ્ય દરદી, દવાથીજ તેનો ઉદરરોગ મટાડવા મથે છે તેને માટે તો નિરાશાજ નિર્માણ થયેલી છે થોડી મુદત સુધી તેના દરદનાં ચિહ્નો દબાવી તેને શાંતિ આપવામાં આવે છે. શસ્ત્ર ક્રિયા અને ઔષધોપચારથી તેનામાં એવી ભાવના ઉત્પન્ન થાય છે કે, તેનો મંદવાડ મટતો જાય છે, પરંતુ આખરે તો તેના રોગની વૃદ્ધિજ થતી જાય છે એટલુંજ નહિ પણ ઉપચાર શરૂ કરતી વખત હતી તેના કરતાં પણ તેની શક્તિ કમી થાય છે એવું તેને કઠોર સત્ય જણાયા સિવાય રહેતુંજ નથી તેને સ્થાયી અને ખરી રોગથી મુક્તિ મેળવવા માટેનો એકજ માર્ગ કુદરતી રોગોપચારનો આશ્રય લેવાનો છે. અસંખ્ય અનુભવોથી આ સત્ય કથન સાબીત થયેલું છે.

ગમે તેટલાં વર્ષો સુધી દવાઓ ખાઈ ખાઈને ફોગટ સારવાર કરાવી હોય છતાં પણ જઠર કે આંતરડાંના ગમે તેવા રોગીને કુદ-રતી રોગોપચારથી સંપૂર્ણ કે ઘણા મોટા ભાગે, આરામ થશે એવી ખાત્રી આપ્યા પછી, ઉક્ત સારવારની રીતો બતાવીએ છીએ. જે પરિણામો આવશે તેથી રોગીને સંતોષ થયા સિવાય રહેશે નહિ.

 ૨૧૮૮૯

બંધકોશ.

બંધકોશ એ રોગ નથી, પરંતુ આંતરિક ક્રિયાની અવ્યવસ્થા છે. જો કે તે રોગ નથી, તો પણ આધુનિક સમયમાં થતા નાના મોટા સર્વ રોગોનું તે ઉત્પાદક કારણ છે. અંત્રપુચ્છ, સંધીવા, ક્ષત, મોતીઓ, લોહીનું ભારે દબાણ. મસા વિગેરે મહા રોગનું બીજ રોપનાર કબજીયાત છે. એટલુંજ નહિ, પણ અન્ય તમામ પ્રકારના નાના મોટા રોગોની પણ તે જન્મદાતા છે. વળી ઉદાસીનતા, એકાગ્રતાનો અભાવ, સતત માથાનો દુખાવો વિગેરે કબજિયાતની તાત્કાલિક અસરો છે.

કબજિયાતથી શરીરમાં પોતાની મેળે જે ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે, તેના વડેજ ભિન્ન ભિન્ન રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. બંધકોશના રોગીનાં આંનરડાંમાં મળના મોટા જથાનો સંચય થયેલો હોય છે. આ મળ કોહી જાય છે, અને તેના કોહવાણનું મોટા આંતરડામાં સતત શોષણ થયે જતું હોવાથી શરીરમાં ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે. સામાન્ય સંયોગોમાં કુદરતી આમળને બહાર કાઢી નાંખે છે, પરંતુ બંધકોશવાળા રોગીના શરીરમાં આમળ ભરાઈ રહેલો હોય છે અને તેજ સર્વ આફતોનું મૂળ બને છે.

કબજીયાત થવાનું પ્રથમ કેવી રીતે કારણ મળે છે? કબજીયાત થવા માટે નીચેનાં બે કારણો હોય છે.

(૧) સત્વ વિનાનો અને અકુદરતી ખોરાક ખાવાને લીધે

(૨) હદ ઉપરાંત જ્ઞાનતંતુઓને પરિશ્રમ આપવાથી, હદ ઉપ-રાંત કામ કરવાથી, સર્વ વ્યવહારિક કાર્યોના અતિરેકથી, પુરતા પ્રમાણની કસરતના અભાવથી, જીવનશકિત ક્ષીણ કરે તેવી તમામ પ્રકારની કુટેવો અને વર્તનો જે ઉપર બતાવેલાં છે તે તમામ પ્રકા-

રના કરણોથી જ્ઞાનતંતુઓમાં ક્ષીણતા આવે છે તેથી બંધકોશની બદીનો જન્મ થાય છે.

દરેક ખાદ્ય પદાર્થો જ્યારે તેમની કુદરતી સ્થિતિમાં હોય છે ત્યારે તેમાં રેસાઓ હોય છે જો કે આ રેસાઓમાં કાંઇ પોષણ કારક તત્વો હોતાં નથી, પરંતુ આહારમાંથી પોષણકારક પદાર્થ ચુસી લઇ આંતરડાં શરીર બહાર મળ કાઢી નાંખવાની જે ક્રિયા કરે છે તે ક્રિયાને ઉત્તેજન આપવામાં તેમનો ખાસ ઉપયોગ હોય છે. આ રેસાઓ ખોરાકનું સમતોલપણું જાળવવામાં ઘણા ઉપયોગી છે, એટલુંજ નહિ પણ જ્યારે ખોરાક મોટા આંતરડામાં આવે છે, ત્યારે મળ આગળ ધકેલવાની જે સ્વાભાવિક ક્રિયા મોટું આંતરડુ કરે છે, તેને મદદગાર થઇ પડે છે. આમ હોવાથી જણાશે કે ખાદ્ય પદાર્થોનો રેસાવાળો ભાગ જો કે શરીરના પોષણ માટે ઉપયોગી ન હોવાથી તે પાચન થતો નથી. પરંતુ પચનેન્દ્રિયની ક્રિયા યથાસ્થિત થવા માટે ખાસ કરીને આંતરડાંની શરીર બહાર મળ કાઢી નાંખ-વાની મામુલી ક્રિયાને ઉત્તેજન મળવા સારૂ આ રેસાઓની અનિવાર્ય જરૂર છે. આપણે જે ખોરાકો ખાઇએ છીએ તેમાંના ઘણાખરા ખોરાકોમાંથી આ રેસાઓ કાઢી લેવામાં આવ્યા હોય છે. આ કારણને લીધેજ તમામ સુધરેલી પ્રજાઓનો શ્રાપ બંધકોશ થઇ પડયો છે. ધ્યાનમાં રાખવું ઉચિત છે કે અસલની પ્રજાઓમાં આ રોગનું નામનિશાન પણ નોહતું જંગલી પ્રજા પોતાના ખાદ્ય પદાર્થો-માંથી રેસાવાળો ભાગ કાઢી નાંખતા ન હોવાથી તેઓ પણ બંધ-કોશની બલાથી મુકત છે સુધારાની સતત પ્રગતિએ જનસમાજને જે કહેવાતા અનેક આશીર્વાદો આપ્યા છે તેમાંનો બંધકોશ પણ એક "આશીરવાદ" છે દરરોજ મનુષ્યો, લાગલાગટ વર્ષોનાં વર્ષો સુધી મેંદાવાળા, ખાંડવાળા, ચરબીવાળા પદાર્થો શરીરને જરૂર છે તેના કરતાં અનેકગણા વધારે ખાધે જાય છે. વળી વિશેષમાં જે પદાર્થો તેઓ ખાય

છે તેમાં ખનિજ ક્ષારો. અને વિનામીન જેવા સેન્દ્રિય ખનીજ અને જીવન અદ તત્ત્વોનો કુદરતી ખોરાકોના મુકાબલામાં અભાવ હોય છે ત્યારે મામુલી આહાર પદ્ધતિથી આહાર લેતા મનુષ્યો અનેક રોગોના ભોગ થાય તેમાં શી નવાઇ છે? આપણા રોજના સમાન્ય ખોરાક—મેદાની રોટલી અને ઉકાળેલી શાકભાજીઓમાં જીવનતત્ત્વવાળો તથા રેસાવાળો ભાગ ઘણા ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે. સંચાની મદદ વડે ઘઉંમાંથી થુલાવાળો ભાગ કાઢી નાંખવામાં આવ્યો હોય છે. રાંધતાં પહેલાં ફળ અને શાકભાજીની છાલ ઉતારી લેવામાં આવે છે અને સખ્ત ગરમી આપીને આવા પદાર્થોને પણ વિશેષ જીવનતત્ત્વહીન કરવામાં આવે છે આ બધા ખોરાકના પદાર્થોમાંથી કુદરતી તત્ત્વોનું સમતોલપણું જતું રહેલું હોય છે. આ પદાર્થોમાંથી સંચાઓ તેમજ રાંધવાની ક્રિયાઓ વડે કુદરતી તત્વોનો નાશ થઇ ગયેલો હોવાથી તેઓ અસ્વાભાવિક રીતે ઘટ થઈ અજીર્ણકારક અને મળાવરોધક થઇ ગયા હોય છે જ્યારે તાજાં ફળ અને તાજાં શાકભાજીઓને તેમની કુદરતી સ્થિતિમાં ખાવામાં આવે છે ત્યારે તેમાંના કુદરતી તત્ત્વોના સમતોલપણાને લીધે બહુજ પોષક હોય છે. સામાન્ય રીતે માણસો પોતે સમતોલ ખોરાક ખાય છે એમ માનીને પોતાના ખોરાકમાં શાકભાજી તેમજ તાજાં ફળનો ઉપયોગ કરે છે ખરા પરંતુ આ પ્રકારના પદાર્થો ઘણાજ જુજ પ્રમાણમાં વાપરે છે અને ઘણોખરો ભાગ તો રાંધેલા ખોરાકનો જ હોય છે.

સામાન્ય ખોરાક અસમતોલ અને મળાવરોધક હોઇ તેમાં રેસાવાળા પદાર્થોની ગેરહાજરીને લીધે સીધી રીતે કબજિયાત ઉત્પાદક છે એટલું જ નહિ પણ તે એવા પ્રકારનો ખોરાક છે કે જેથી તે હદ ઉપરાંત ખવાઈ જાય છે જ્યારે મૂળ સ્થિતિમાં ખોરાક ખાવામાં આવે છે ત્યારે તેની અંદર રેસાવાળા પદાર્થો હોવાથી તે પ્રમાણસર જ ખવાય છે. રાંધેલો ખોરાક લાંબી મુદત સુધી લાગલાગટ હદ ઉપરાંત ખવાઈ જતો હોવાથી અને ઉત્તરોત્તર આંતરડાંને આ

વધારાનો બોજો ઉચકવો પડતો હોવાથી તે દહાડે દહાડે કાર્ય શક્તિહીન થઈ જાય છે. આમ હોવાથી બંધકોશનું બળ વધે જાય છે જો રોગીને પુષ્કળ કસરત કરવાની ટેવ હોય છે અગર તો તેનો ધંધો ખુલ્લી હવામાં હોય છે તો તેને એટલું બધું ભારે નુકશાન થતું નથી પરંતુ જે લોકોને એક સ્થળે બેઠે બેઠે કામ કરવાનું હોય છે તેમને આવા ખોરાકની અસર વધારે પ્રમાણમાં થયા સિવાય રહેતી નથી. અને જ્યારે ગજા ઉપરાંતનું કામ, ચિંતા પંચેન્દ્રિયોની વિષય તૃપ્તિ મોડા સુધી રહેવું વિગેરે આરોગ્યનાશક કૃત્યોનો અયોગ્ય ખાનપાન સહગામી હોય છે ત્યારે આવા મનુષ્યમાં જીર્ણવ્યાધિને કાયમનો હડો જમાવવા માટે બંધકોશ પાયો રચી આપે તેમાં શું આશ્ચર્ય ? અયોગ્ય આહાર કરવો અને સાથે સાથે પોતાની જીવન-શક્તિનો દુર્વ્યય કરવો તે મીણબત્તીને બે છેડાથી બાળવા જેવું અકાળ મૃત્યુદાયક છે આવી રહેણીકરણીનું રોગ એ નિશ્ચયાત્મક પરિણામ છે આ રીતે કુદરત પોતે આદેશેલા જીવન અને કલ્યાણના કાયદાઓનો ભંગ કરનારને કદીપણ શિક્ષા કર્યાં સિવાય રહેતી નથી. જ્યારે આપણે જાણીએ છીએ કે ઔષધોપચારકો કબજીયાતનો શો ઉપાય કરે છે ત્યારે તેઓ નિષ્ફળ જાય છે તેમાં આપણને જરાપણ નવાઇ લાગતી નથી. જો તેઓ ખરેખર દરદ મટાડી શકતા હોય તો આવા સાદા રોગોને ભયંકર રોગો કરતાં જલ્દી મટાડી દેવા જોઈએ પરંતુ ઉત્તરોત્તર વધારે જલદરેચક દવાઓ આપીને બંધકોશ મટાડવાનો તેમનો પ્રયત્ન જ એમ બતાવી આપે છે કે તેમની દૃષ્ટિથી આ દરદ અસાધ્ય છે અને તેઓ એમ માનતા જણાય છે કે એક વખત જો દરદી આ દરદના પંઝામાં સપડાણો તો તેને તેની આખી જીંદગી સુધી જુલાબ લીધા સિવાય દસ્ત ઉતરે જ નહિ. આ પ્રકારની સારવારથી રોગ મટે છે એમ માનવા ગમે તેટલી તર્કશક્તિ દોડાવીએ તોપણ એમ માની શકાતું નથી જો કે જુલાબની દવાથી આંતરડાંને કાર્ય કરવાની ફરજ પાડી શકાય છે. પરંતુ જ્યાં સુધી

જુલાબનાં એાસડા લીધે જવામાં આવે છે ત્યાં સુધી કુદરતી રીતે દસ્ત ઉતરવાનો સંભવ દૂરને દૂર જતો જાય છે આવી રીતે સારવાર ચયેલા રેાગીઓની સ્થિતિ ઉત્તરોત્તર બગડતી જાય છે અને છેવટે એવી દુઃખદ હાલતમાં દરદી આવી પડે છે કે દિવસોના દિવસો સુધી જલદમાં જલદ જુલાબનાં એાસડા આપ્યા છતાં દસ્ત જ ઉતરતો નથી આથી તેમનો ઉપાય રેાગ કરતાં વધારે ભયંકર નિવડે છે અને કહેવત પ્રમાણે બકરૂં કાઢતાં ઉંટ પેશી જાય છે.

ઔષધોપચારકોના ઉપદેશ તથા દાખલાથી જુલાબનાં એાસડા લીધા સિવાય કબજીયાત મટે જ નહિ એવી માન્યતા જનસમાજમાં સાધારણ થઈ ગઈ છે અને આમ હોવાથી દવા લઇ દસ્ત ઉતારવાની કુટેવ સામાન્ય થઈ પડી છે એટલું જ નહિ પણ તે ટેવ આરોગ્ય-સંરક્ષક ગણાવા લાગી છે. દેશના દરેક ભાગમાં ઠામઠામ વંચાતાં છાપાંઓમાં આકર્ષક જાહેર ખબરોમાં સ્વાર્થ સાધકોએ બંધકોશ-ઘાતક દવાઓનાં અતિશયોક્તિ ભરેલાં, આરોગ્યદાતાગુણાનુંવર્ણન છપાવીને જનસમાજનું એવું માનસ કરી દીધું છે કે દવાઓ લેવાથી મનુષ્યો બંધકોશની બલાઓમાંથી મુક્ત થાય છે ખરી રીતે જોતાં તો તેઓ દવાની ગુલામીમાં ફસાયે જતા હોય છે. આ રીતે એક તરફે દવા વેચનારાઓ લક્ષાધિપતિ થયા છે અને બીજી તરફે ભોળો શ્રદ્ધાળુ જનસમાજ કબજિયાતના કુવામાં ઉંડો ઉતરી ગયો છે.

જુલાબનાં એાસડાની શરીર પર શી અસર થાય છે અને આ રીતે દસ્ત લાવવાની પ્રચલિત પદ્ધતિ કુદરતી ક્રિયાથી કેવી રીતે ભિન્ન છે તેની વાંચકવર્ગને સ્પષ્ટ સમજ આપવી ઇષ્ટ છે. જ્યારે જુલાબની દવા આંતરડાંમાં જાય છે ત્યારે તે શરીરને નુકશાનકારક દ્રવ્ય હોવાથી આંતરડાં તેને બહાર ફેંકી દેવાની ક્રિયા કરવા મંડી પડે છે. આંતરડાંનાં નાજુક શ્લેષ્માવરણમાં ખળભળાટ ઉત્પન્ન થઈ તે દવા રૂપી ઝેરને બહાર ફેંકી દેવા માટે તેમાંથી પુષ્કળ પાણી છૂટે છે.

અને દસ્ત થયા સિવાય આ ઝેર બહાર નીકળી ન શકતું હોવાથી દસ્ત થાય છે અને તે વારે દવા અને મળ બન્ને બહાર નીકળી જાય છે દવાઓ આપ્યાથી આમ બનતું હોવાથી વાંચકને સહજ સમજાશે કે જેમ જેમ જુલાબની દવા લઈ દસ્ત લાવવાનું ચાલુ રાખવામાં આવે છે તેમ તેમ આંતરડાંને આ દવાઓ બહાર કાઢી નાંખવાને વધારે ને વધારે પરિશ્રમ કરે જવો પડતો હોવાથી તેઓ નબળાં પડે છે. વિશ્વાસુ દરદીના મનમાં તો એમજ ઠસાવવામાં આવે છે કે તેનો બંધકોશ દહાડે દહાડે દૂર જતો જાય છે.

જેમ જેમ વધારે જુલાબનાં ઓસડો આપવામાં આવે છે તેમ તેમ આંતરડાં વધારે નબળાં પડતાં જાય છે અને તેમની કાર્યશક્તિ ઓછી થાય છે તેમની કાર્યશક્તિ ઓછી થવાને લીધે પ્રથમના કરતાં વધારે જલદ દવા આપવામાં આવે તોજ દસ્ત ઉતરે છે આ રીતે મુળનો બંધકોશ, રેચક દવાઓ લેવાને પરિણામે વધારેને વધારે સખ્તરૂપ ધારણ કરે છે રેચક દવા ધાતુની કે વનસ્પતિની હોય તેથી તેની શરીર પરની અસરમાં જરાપણ ફેર નથી.

મીઢીઆવળ, નસોતર કે નેપાળો ગમે તે વાપરો શરીરપર એ બધાની સરખી જ અસર થાય છે અને તેમના ઉપયોગનું સીધું પરિણામ આંતરડાંની નબળાઈમાં આવે છે ફક્ત તેમની થતી અસરમાં ફેર હોય છે કેટલાંક મૃદુ હોય છે અને કેટલાંક સખ્ત હોય છે મૃદુ હોય છે તે ઓછા નુકશાનકારક હોય છે. દરેક દવાથી નુકશાન તો થાય છે જ ફક્ત નુકશાન કરવાના પ્રમાણમાં જ જુદી જુદી દવાઓમાં તફાવત હોય છે.

ઉપચાર

ખાધેલી દવા બાહાર કાઢી નાંખવાને આંતરડાંને જે સખ્ત પરિશ્રમ કરવો પડે છે. તેને લીધે થતી નુકશાનકારક અસરને લીધે

ઔષધોપચારથી બંધકોશ મટાડવાની પદ્ધતિ ઘણી જ આરોગ્યઘાતક છે, એમ જણાવ્યા પછી હવે કબજિયાત મટાડવાનો કુદરતી ઉપાય કયો છે, તેનો વિચાર કરીએ. આ ઉપચારથી ખરેખર બંધકોશ મટે છે. કારણ કે એથી રોગોત્પાદક કારણ જ દૂર થાય છે. દવાથી કરેલ સારવાર પ્રમાણે નિષ્કાર્ય આંતરડાં પાસે બળાત્કારે કામ કરાવવામાં આવતું નથી વરસોનાં વરસો સુધી કબજિયાતથી પીડાએલા દરદીઓને, કુદરતી રોગોપચારથી દરદ મટાડયા પછી, દિવસમાં બે કે ત્રણ વખત દસ્તનો ખુલાસો રહે છે, આવો અનુભવ તો, કુદરતી રોગોપચારકને તો સર્વ સામાન્ય છે આ પરિણામ કોઈ અદ્દભૂત કે અસાધારણ નથી. અયોગ્ય આહાર અને આરોગ્યઘાતક રહેણી જેવાં મળાવરોધક કારણો દૂર કરવારૂપી રોગનાશક સારવારનું આ નિશ્ચિત અને કુદરતી પરિણામ છે.

ઉપચારના પ્રારંભમાં પચનેન્દ્રિયને થોડા દિવસ તદ્દન આરામ આપવો જોઇએ, અને આંતરડાંને પૂરેપૂરાં સ્વચ્છ કરવાં જોઇએ, આ હેતુ બર લાવવા માટે ફળાહાર ઘણો જ ઉપયોગી છે કારણ કે ફળાહાર સહેજ પચી જાય તેવો હોવાથી જઠરને સખ્ત પાચક કાર્ય કરવું પડતું ન હોવાથી તેને આરામ મળે છે; તેમજ આંતરડાં પણ તદ્દન ચોખ્ખાં થઈ જાય છે, બંધકોશના સામાન્ય દરદીને પ્રારંભમાંજ સાતથી દસ દિવસસુધી કેવળ ફળાહારપર રાખી સારવારની શરૂઆત કરવી સારી છે પરન્તુ જીર્ણ અને સખત બંધકોશના દરદીએ તો શરૂઆતમાં ચાર કે પાંચ દિવસના ઉપવાસ ખેંચી કાઢવા જોઇએ. પછી કેવળ ફળાહાર ને બદલે ફળ અને શાકભાજી પર તેને રહેવું જોઇએ. પાછળથી તેણે આહારમાં સંયમ રાખી તેની પ્રકૃતિને માફક આવે તેવો અને તે સુખપૂર્વક પચાવી શકે તેવો આહાર લેવો જોઈએ. મહિના બે મહિનાને આંતરે ફળાહાર પર કે ટુંકા નકરોડા ઉપવાસ પર કેટલાક દરદીઓને રાખવા પડે છે. જે લોકોએ ઘણી લાંબી

મુદ્દત સુધી બંધકોશ મટાડવા માટે જલદ ઓસડો વાપરેલાં હોય છે તેની કબજિયાત ટાળતાં વિલંબ થાય છે.

કુદરતી સારવારનું મુખ્ય સાધન ગરમ પાણીની બસ્તિ લેવાથી કાંઇ બંધકોશ મટી જતો નથી. પણ આંતરડામાં પ્રથમ જે મળનો જમાવ થયેલો હોય છે તેજ તેનાથી બહાર નીકળી જાય છે. કુદરતી રોગોપચારકો, બંધકોશ મટાડવા માટે બસ્તિના ઉપયોગને સૌથી સાદો, સોંઘો અને નિર્ભય ઉપાય ગણે છે અને તેજ કારણથી તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. તેઓ આ સાધનનો ઘણો ઉપયોગ કરતા હોવાથી કેટલાક માણસોનું એવું માનવું થાય છે કે, તેની મદદથી હંમેશ દસ્ત ઉતારવામાં આવે તો કાંઇ હરકત નથી. આ વિચાર ભૂલ ભરેલો છે. બસ્તિથી કાંઇ બંધકોશ મટી જતો નથી, ફકત આંતરડામાં જામી ગયેલો મળજ બહાર નીકળે છે. જો બસ્તિનો નિત્ય ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તો આંતરડાં નબળાં પડે છે, અને આ રીતે તેનાથી ચોકસ નુકશાન થાય છે, ટુંકામાં સારાસારનો વિચાર કરી બસ્તિનો ઉપયોગ કરવાથી અત્યંત ફાયદો થાય છે, પણ વગર વિચારે વાપરે જવાથી નુકશાન છે.

બસ્તિનો ઉપયોગ અને દુરૂપયોગ વિષે આ પ્રાથમિક વિવેચન કર્યા પછી બંધકોશના કુદરતી ઉપચાર તરીકે તેનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો તે જોઇએ.

ઉપચાર શરૂ કરવાના દિવસથી પ્રથમના અઠવાડિયામાં દરરોજ રાતે સુવા જતા અગાઉ તેનો ઉપયોગ કરવાનો હોય છે અને પછી કુદરતી રીતે દસ્ત દિવસમાં એક વખત ઉતરે તેવી શરીર સ્થિતિ થાય ત્યાં સુધી આંતરે દિવસે તેનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ પછી તેનો વાપર બંધ કરી દેવો જોઇએ. ભવિષ્યમાં પાછો બંધકોશ જણાય કે તુરત તેનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. આ પ્રમાણે જ્યારે જ્યારે

અંધકોશ જણાય ત્યારે નિર્ભયતાથી તેનો ઉપયોગ કરવો, પરંતુ કોઇપણ સંયોગમાં, કોઈપણ પ્રકારની રેચક દવા લેઈ જુલાબ લાવવો નહિ.

ઘણા લાંબા વખતના જીર્ણ અંધકોશના દરદીઓનાં દસ્તને ગતિ આપનાર સ્નાયુઓ લાંબા વખતના દુરૂપયોગ અને બેદરકારીને લીધે એટલા તો નિર્બળ થઇ ગયેલાહોય છે, કે તેઓને આ ઉપરાંત અન્ય ઉપચારોની આવશ્યકતા હોય છે. આવા લોકોને દરરોજ બે ખરેખરા સારા દસ્ત અસ્ખલિત રીતે રોજ થયા કરે તેવી શરીર સ્થિતિ થાય ત્યાં સુધી તેમણે નીચે વર્ણવેલી રીતે વર્તવાની ટેવ રાખવી. દરરોજ સવારે અને સાંજે અમુક ટાઇમે દીશાએ જવા જઈ દસ્ત લાવવા પ્રયત્ન કરવો. દસ્ત લાવવા માટે ઘણું કરાંઝવું નહિ, પરંતુ ધીમા અને હલકા દબાણથી આંતરડાની દસ્ત લાવવાની ગતિ વધારવા તજવીજ કરવી. પ્રથમનાં બે અઠવાડીયામાં તો એકે વખત આ પ્રયત્ન સફળ નહિ થાય, પછી કોઈ કોઈ વખત આ રીતે દસ્ત આવવા માંડશે. માટે નિરાશ થઈ પ્રયત્ન છોડી ન દેવો. વખત જતાં બે વખત નિયમિત વખતે દિશાએ જવાની ટેવ પાડવાથી પરિણામે બે વખત દસ્ત ઉતારવાનો હેતુ સફળ થશે. પરંતુ આ લેખના આગલા ભાગમાં જે અન્ય ઉપચારો બતાવ્યા છે તે પ્રમાણે રોગીએ પોતાના આહાર વિહાર સંબંધી યોગ્ય વર્તન રાખવું જોઇએ. યોગ્ય ખોરાક ઉપરાંત શરીરમાં શકિત લાવવા તેમજ સ્નાયુઓને મજબુત કરવા અન્ય કેટલાક ઉપાયોની જરૂર છે. આ માટે નિત્ય કોરા ટુવાલથી ઘર્ષણ, કટિસ્નાન, અગર સ્નાન લેવું જોઇએ. તેમજ ધર્મ ક્રિયા તરીકે પુરવણીમાં આપેલી કસરતો પણ કરવી જોઇએ કેટલાક માઇલ દરરોજ ફરી આવવાની કસરત કરવી પણ બહુ જરૂરી છે. નિયમિત જીવન ગાળવાની ટેવ, રાત્રે વહેલા સુઇ સવારે વહેલા ઉઠવાની ટેવ કબજિયાત મટાડવાના ઉપચારોને વિજય અપા-

વવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. ભવિષ્યમાં યોગ્ય આહાર લેવાની સાવચેતી રાખવાની અનિવાર્ય અગત્યને ભુલી જવી જોઇએ નહિ. બસ્તિ કર્મ કેવી રીતે કરવું, તે વિષે જેમને ઘણીજ ઉપયોગી અને સવિસ્તર માહીતી જોઇતી હોય, તેમણે નવયુગ આરોગ્ય મંદિર સાબરમતી તરફથી બહાર પડેલી “ આરોગ્ય રક્ષક અદ્ભૂત ક્રિયા નામની પુસ્તિકા બહાર પડી છે તે વાંચવી. ફકત દોઢ આનાની પોસ્ટની ટીકીટો મોકલનારને ઘેર બેઠે તે પોહોચતી કરવામાં આવશે.

પ્રસિદ્ધ ડૉ. આર. એ રીગ્ઝ કબજિયાત ટાળવાના નીચેના ઉપયોગી ઉપાયો બતાવે છે. (૧) જે કારણથી બંધકોશ થયો હોય તે કારણ બંધ કરો. (૨) એદીની પેઠે ઘરમાં પડી ન રહેતાં થાક લાગે ત્યાં સુધી કસરત કરો. (૩) દીશાએ જવાની હાજત થાય તેને જરાપણ રોકવી નહિ. દરેક કુદરતી હાજતને માન આપો. (૪) પાણી વિના તમારા શરીરને બાળી નાંખશો નહિ. તમારા ખોરાક લેવાના સમય દરમ્યાન પુષ્કળ પાણી પીઓ. (૫) થુલુ અને ફોતરાં (કઠોળનાં) કાઢી લીધેલા કોઇપણ ખાદ્ય પદાર્થો ખાશો નહિ. (૬) કોઇપણ પ્રકારની ચિંતા કરશો નહિ. (૭) હાલના સમયનું ધાંધળીયું જીવન ગાળશો નહિ. (૮) શરીરને શિથીલ કરી આરામ લેવાનો મહાવરો પાડો. (૯) આંતરડાં ને ગુંદની માફક ચોંટાડી દેતા ભાતભાતની મીઠાઇઓ વાળા ખાદ્યો, મશાલાદાર રાંધેલાં પદાર્થો, અથાણાં તથા દરેક પ્રકારના તળેલા પદાર્થોનો ત્યાગ કરો. (૧૦) અત્યાહાર કરશો નહિ અને આ રીતે તમારાં આંતરડાં અને જઠરને, કાર્યશૂન્ય થતા સુધી ઠાંસી ઠાંસીને ફુલાવશો નહિ (૧૧) કોઇપણ પ્રકારની દવાઓ વાપરશો નહિતેથી આંતરડાની મળ વિસર્જક ગતિ અટકી ઉલટો બંધકોશ વધે છે (૧૨) તમારી કબજિયાત ઉત્પાદક રહેણી કરણીનો ત્યાગ કરી, કુદરતી જીવન તરફ પાછા વળો (૧૩) ફળાહાર અને તાજી શાકભાજીનો ખુબ ઉપયોગ કરો (૧૪) ટુંકામાં કુદરત ઉપર શ્રદ્ધા રાખી તેને પોતાનું કામ કરવા દેજો.

(૨) તીવ્ર અજીર્ણ.

જો કે શરીરની સામાન્ય ક્ષીણતા, જ્ઞાનતંતુઓનો અધિક પરિશ્રમ અને ચિંતા પણ તીવ્ર અજીર્ણનાં ઉત્પાદક કારણો હોઇ શકે, પરંતુ મૂખ્ય કારણ તો ખાવા પીવાનું સ્વછંદીપણું છે. ઘણો ખોરાક ખાવો, ઉતાવળથી ખોરાક બરાબર ચાવ્યા સિવાય ખાવો, બરાબર તૈયાર થયો ન હોય તેવો ખોરાક ખાવો અગર તો જુદી જુદી જાતના ખોરાકનું અયોગ્ય મિશ્રણ કરેલો ખોરાક ખાવો, આ સર્વથી તીવ્ર અજીર્ણનો રોગ થઇ શકે છે. જ્યારે પાચનશક્તિ મંદ હોય ત્યારે તો ઉપર વર્ણવેલાં વર્તનો ખાસ કરીને અજીર્ણ રોગ ઉત્પન્ન કરે છેજ. આવા પ્રસંગે દવા લઇ આ રોગ મટાડવો એ સુરક્ષિત માર્ગ નથી. એથી તો ભવિષ્યમાં આ રોગના હુમલા વધારે સખ્ત થવાનો સંભવ ઉભો થાય છે. કારણ કે, જે અયોગ્ય આહાર આ રોગનું ઉત્પાદક કારણ છે તેનું તેમજ, જે જહરની સાફ સુફીથી તે તેની પૂર્વ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે છે તેની તરફ આ સારવારનું દુર્લક્ષ હોય છે.

સારવાર.

ઉપવાસ, એ તીવ્ર અજીર્ણની એકજ અસરકારક અને બુદ્ધિશાળી સારવાર છે. રોગીએ જ્યાંસુધી રોગોનાં તીવ્ર ચિન્હો દેખાતાં બંધ થાય ત્યાં સુધી ગરમ પાણી સિવાય કોઇપણ પ્રકારનું ખાનપાન પેટમાં નાંખવું નહિ, એક કે બે દિવસમાં આ ચિન્હો દેખાતાં બંધ થાય છે. જ્યારે ચિન્હો દેખાતાં બંધ થાય ત્યારે એક વધારે દિવસ ફળાહારક રહેવો, અને પછીથી સામાન્ય આહાર લેવા માંડવો. જેમ જેમ આહાર શાસ્ત્રના નિયમોને અનુસરી પછીથી ખોરાક ખાવામાં આવશે તેમ તેમ ભવિષ્યમાં અજીર્ણનો રોગ થવાનો સંભવ નષ્ટ થશે.

ઉપવાસના દિવસોમાં દરરોજ ગરમ પાણીની બસ્તિ લેવી જોઇએ. અને જો જરૂર જણાય તો એક કે બે દિવસ સુધી વધારે બસ્તિ લેવાનું ચાલુ રાખવું. એક વખત દરદી બરાબર સાજો થઈ ગયા પછી, નીચે જીર્ણ અજીર્ણના રોગીના સામાન્ય હિત અને ભવિષ્યની રહેણીકરણી માટે જે સલાહ આપી છે તે પ્રમાણે કાળજીથી વર્તવું જોઇએ. જો અજીર્ણનો હુમલો ઘણો નરમ હોય તો, તે એકાદ કે બે ટંક ભોજન છોડી દેવાથી અને થોડું થોડું ગરમ પાણી હળવે હળવે પીવાથી મટી જાય છે.

(૩) જીર્ણ અજીર્ણ.

કદાચ બંધકોશ બાદ કરીએ તો હાલના સમયમાં છાપાઓમાં આવતી સંખ્યાબંધ દવાની જાહેર ખબરો જોતાં, જીર્ણ અજીર્ણનો વ્યાધિ દરેક કુટુંબમાં સૌથી વધારે સામાન્ય છે એમ સહજ જણાઇ આવે છે, આ રોગનું મુખ્ય કારણ નિત્યનો અયોગ્ય આહાર છે. અને તેને દવાથી મટાડી દેવાના પ્રયત્નથી તે રોગ મટવાને બદલે ઉલટો વધે છે જ્યારે આપણે વિચાર કરીએ છીએ કે—લાગલાગટ વર્ષોનાં વર્ષો સુધી લોકો હદ ઉપરાંત અત્યંત અયોગ્ય મિશ્રણવાળા ખોરાકો ખાય છે, ગમે તે જાતનાં પેય પદાર્થો પીયે છે, મરી મશાલાનો ઉપયોગ કરે છે અને આ રીતે તેમની પચનેન્દ્રિયનો દુરૂપયોગ કરે છે ત્યારે જઠર પોતાનું કાર્ય કરવામાં નિર્બળ થાય છે, એની આપણને જરાપણ નવાઈ લાગતી નથી.

જે માણુસ સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત હોય અને ખુલ્લી હવામાં પોતાનું ઉદ્યમી જીવન ગાળતો હોય તેને સ્નાયુવર્ધક ખોરાકો (Protein foods) અને મંડજ તત્વવાળા ખોરાકો (Starchy food) સાથે ખોરાક ખાવાથી નુકશાન ન પણ થાય. પરંતુ ઘણે ભાગે લોકો સંપૂર્ણ

તંદુરસ્ત હોતા નથી. તેમજ તેઓ બહાર ખુલ્લી હવામાં પોતાનું ઉદ્યમી જીવન ગાળતા ન હોવાથી, જેમ જેમ તેઓ વૃદ્ધ થતા જાય છે. તેમ તેમ આહારના અયોગ્ય મિશ્રણના સતત સેવનના સીધા પરિણામ તરીકે તે પચનેન્દ્રિયના વ્યાધિઓને વિશેષ આધીન થવા પાત્ર બને છે. હદ ઉપરાંતનો ખોરાક તેમજ સતતનો અયોગ્ય આહાર લેવાથી થતી આરોગ્ય હાનિ બાજુપર રાખીએ તો પણ જીર્ણ અજીર્ણનું પ્રાધાન્ય કારણ સ્નાયુવર્ધક અને મંડજ તત્વવાળા ખાદ્ય પદાર્થ એકી વખતે ખાવાનું છે માંસ, ઈંડા, મછી, પનીર વિગેરે સ્નાયુવર્ધક ખોરાકો છે અને રોટલી, બટાટાં સેરવો, લાડુ વિગેરે મંડજ તત્વવાળા ખોરાકો છે.

જઠરના ક્ષતની સારવારમાં સમજાવ્યા પ્રમાણે મંડજ તત્વવાળા ખોરાકો હોજરીમાં પચતા નથી. તેઓની પચનક્રિયા, મોઢાડામાં શરૂ થાય છે અને આંતરડાંમાં પૂરી થાય છે. સ્નાયુવર્ધક ખોરાકો જ જઠરમાં પચે છે. જ્યારે મંડજ તત્વવાળા અને સ્નાયુવર્ધક ખોરાકો હંમેશાં સાથે ખાવામાં આવે છે જ્યારે જઠર સ્નાયુવર્ધક ખોરાક પચવતું હોય છે ત્યારે મંડજ તત્ત્વવાળા ખોરાકોનો આંતરડાંમાં આખર પચાવ થવા માટે જવાની રાહ જોવી પડે છે. આ કારણને લીધે હોજરીમાં ખોરાક ખાટો થઈ બગડી જાય છે. જો આ પદાર્થોમાં મીઠાઇ ભળેલી હોય છે, તો ખોરાક આથી પણ વધારે બગડી ખાટો થઇ જાય છે. મંડજ તત્વવાળા ખોરાકની સાથે ખાટાં ફળો ખાવામાં આવે છે, ત્યારે પણ ખોરાક પેટમાં બગડી જઇ અજીર્ણ થવાનો સંભવ વધારે હોય છે. ખાતી વખતે પાણી પીવાની ટેવ એ પણ અજીર્ણ થવાનું એક બીજું કારણ છે કેમકે જ્યારે ખાતી વખતે પાણી પીવામાં આવે છે, ત્યારે જઠરમાંથી ઝરતા પાચક રસ સાથે તે મળી જતું હોવાથી, જઠરરસની પાચકશક્તિ ઓછી કરે છે, વળી અજીર્ણનું બીજું મોટું કારણ આહાર સાથે અથાણાં, ચટણીઓ.

ગરમ મશાલા વિગેરે ખાવાનું છે. આ પદાર્થોની જઠરના નાજુક શ્લેષ્માવરણ (પાતળી સુંવાળી ચામડી) ઉપર ઘણી નુકશાનકારક અસર થાય છે ખાસ કરીને મરચાં, સરકાઓ, અને ઘણા જ તીખા તમતમા પદાર્થોથી સ્વાદિષ્ટ બનાવેલા આહારોથી નુકશાન થયા સિવાય રહેતું નથી જો કે જુવાનીમાં મીઠાંનો કરેલો છુટથી ઉપયોગ નુકસાનકારક લાગતો નથી પણ પાછલી ઉંમરમાં તેની ખરાબ અસર જણાય છે કારણ કે મીઠું એવા પ્રકારનો ખનિજ પદાર્થ છે કે જેની શરીરથી બરાબર વ્યવસ્થા થઈ શકતી નથી. અને આ પદાર્થનો વધારે ઉપયોગ કરવાથી પચનેન્દ્રિયની ક્રિયાને આડખીલ થાય છે.

જીર્ણ અજીર્ણનો વ્યાધિ ઉત્પન્ન થવામાં બીજું એક કારણ ખાવાના મામુલી સમયની વચ્ચે ખાવાનું છે, તેમજ આખો દિવસ થોડા થોડા સમયને અંતરે ખા ખા કરવાનું છે. ખાધેલા ખોરાકને પચવાને સામાન્ય રીતે પાંચ કલાક લાગે છે. આ સમય દરમ્યાન ખાવાથી થોડા પચેલા ખોરાકમાં, બીલકુલ ન પચેલો ખોરાક ઉમેરાય છે, અને જઠરને આ રીતે નવેસરથી પચનક્રિયાનો પ્રારંભ કરવો પડે છે.

ઉપરનાથી સમજાશે કે કુદરતી રોગોપચારની દૃષ્ટિથી અયોગ્ય ખોરાક ખાવાના કારણ સિવાય પણ આધુનિક મનુષ્યોની આહાર લેવાની અયોગ્ય પદ્ધતિથી મનુષ્યની જેમ જેમ ઉંમર વધતી જાય છે, તેમ તેમ તે અજીર્ણના વ્યાધિનો ભોગ થવા વધારે ને વધારે પાત્ર બનતો જાય છે. છોકરાં ગમે તે પદાર્થ ખાય છે, છતાં મોટા માણસો જેટલી તેમને અસર થતી જણાતી નથી. પરંતુ તેમના જીવનના પાછલા ભાગમાં ખોરાક ખાવામાં કરેલ ભૂલોના ભોગ થવું પડે છે જ હવે. આ સર્વ હકીકત ધ્યાનમાં રાખીને જ્યારે આપણે ઔષધોપચારક પદ્ધતિથી અજીર્ણ અને પચનેન્દ્રિયના અન્ય સામાન્ય વ્યાધિ-

એાની થતી સારવાર તરફ નીધા કરીએ છીએ, ત્યારે આપણને શું જણાય છે ?

આપણને જણાય છે કે, અહીંતહીં ક્વચિત એકાદ અપવાદ સિવાય અન્ય તમામ ઔષધોપચારકો, અયોગ્ય આહાર પદ્ધતિ જે રોગનું ખરૂં ઉત્પાદક કારણ છે તેમાં સુધારો કરવાની દરદીને સૂચના આપ્યા સિવાય, દવા, ચૂર્ણો, અવલેહો વિગેરે આપી, કેવળ દરદનાં બાહ્ય ચિન્હો જ દબાવી દેવા પ્રયત્ન કરે છે.

આ પદ્ધતિને પ્રથમ દર્શનિક રોગનાશક કેમ કહી શકાય? તે કદી તેવી છે જ નહિ. આ જ કારણને લીધે ઔષધોપચારકો, જન-સમાજમાંથી અજીર્ણનો રોગ નિર્મૂળ કરી શકતા નથી. ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે, જો યોગ્ય ઉપચાર પદ્ધતિથી તેની સારવાર કરવામાં આવે તો, પચનેન્દ્રિયના વ્યાધિઓ સૌથી વધારે સહેલાઇથી મટાડી શકાય છે.

પરંતુ વાત આટલેથી જ અટકતી નથી. ઔષધોપચારકો પચનેન્દ્રિયના વ્યાધિઓ અને અજીર્ણ મટાડી શકતા નથી, એટલું જ નહિ; પરંતુ સમય જતાં તેમને વધારે ભયંકર અને દુઃખરૂપ બનાવે છે. ઔષધોપચારકો એમ માને છે કે, તેમના દરદીઓને ચૂર્ણો કે દવા આપવાથી અયોગ્ય ખોરાક ખાવાની ભૂલ ભરેલી પદ્ધતિથી તેમના જઠરમાં જે વધારે પડતી ખટાશ ઉત્પન્ન થઇ છે તે, અથવા તો પેટમાં થતું દરદ કે તેમાં ઉત્પન્ન થયેલા વાયુનો, તેઓ નાશ કરી શકશે. અગર તો મંદ જઠરાગ્નિને સતેજ કરી શકશે. પરંતુ ખરી રીતે આ ઉપાયો કદી રોગનાશક થઇ શકતા નથી, કારણ કે તેથી રોગોત્પાદક કારણો નિર્મૂળ થતાં નથી.

આ ઉપાયોનું જો કાંઇ પરિણામ આવતું હોય તો, આગળ

બતાવ્યા પ્રમાણે, તેમનાથી જઠરના આરોગ્યનો નિશ્ચયાત્મક નાશ કરીને, અને આ રીતે, જે રોગ, તેઓ મટાડવા મથે છે, તેનાં મૂળ ઊંડાં ઉતારી, તેને સ્થાયીરૂપ આપીને, કેવળ અલ્પ સમય માટે તેનાં બાહ્ય ચિન્હો જ દબાઇ જાય છે.

જ્યારે જઠરમાંનો વાયુ દૂર કરવાને અગર તેમાંની અધિક અમ્લતા દૂર કરવાને ક્ષારવાળી દવાઓ આપવામાં આવે છે, ત્યારે પ્રથમ દર્શનિક દરદીને શાંતિ મળ્યાનું ભાન થાય છે, પરંતુ જઠરમાં, આ ક્ષારનાં રસાયનિક અવશેષો રહી તેનાં નાજુક પડને નુકશાન કરી પાચનશક્તિને નિર્બળ કરે છે. વિશેષમાં આ રસાયનિક અવશેષો આખર લોહીના પ્રવાહદ્વારા, શરીરમાંથી બહાર કાઢી નંખાવા માટે, મૂત્રપિંડોમાં આવેછે અને આ પદાર્થોની હાજરી મૂત્રપિંડોમાં આ નાજુક અવયવોમાં દાહ તથા ખળભળાટ ઉત્પન્ન કરે છે.

જનસમાજમાં મૂત્રપિંડોના જે અનેક પ્રકારના રોગો ઉદ્ભવે છે તેનું મૂખ્ય કારણ ઔષધોપચારકો તરફથી અજીર્ણનો રોગ મટાડવા માટે પાપડીયા ક્ષારોવાળી અને (Bicarbonate of Soda, Bismuth) બીજી જાત જાતની દવાઓનો ઉપયોગ છે.

અજીર્ણનો વ્યાધિ મટાડવા માટે આપેલી દવાઓની અસર વિષે એક ઘણી જ અગત્યની બાબત ધ્યાનમાં રાખવા જેવી એ છે કે, અજીર્ણ તેમજ અન્ય પચનેન્દ્રિયના વ્યાધિઓમાં જે ખાસ વિલક્ષણ ચિન્હ—જઠરમાં વધી પડેલી અમ્લતા છે, તેને દૂર કરવા માટે જે દવાઓ આપવામાં આવે છે, તેથી જઠરમાંના પદાર્થો હદ ઉપરાંત પ્રતિ અમ્લ (Alkaline) થઇ જાય છે. સ્નાયુવર્ધક ખોરાકો જઠરમાં પચે તે માટે જઠરમાં તેમનો અમ્લતામાં (Acid) પ્રત્યાઘાત પામવો જોઇએ. જ્યારે અમ્લ દવાઓ ખોરાક ખાધા પછી લેવામાં આવે છે. ત્યારે સ્નાયુવર્ધક ખોરાકો બરાબર જઠર પચાવી

શકતું નથી; અને તેઓ વગર પચેલા આંતરડાંમાં આવે છે, અને તેનો તેમનો શરીરથી જોઇએ તેવો ઉપયોગ થતો નથી. આનું પરિણામ એ આવે છે કે આ પદાર્થોનું યોગ્ય શોષણ થઇ શકતું નથી, એટલું જ નહિ, પણ તેથી આંતરડાંની મામુલી ક્રિયામાં આડખીલ થાય છે. અને તેથી દરદી ઉત્તરોત્તર બંધકોશના ભયંકર વ્યાધિને વશ થતો જાય છે.

અજીર્ણ અને અન્ય જઠરની વ્યાધિઓમાં દવાના ઉપયોગનું આવું નુકશાનકારક પરિણામ આવે છે. આમ હોવાથી ઔષધોપચારકો અજીર્ણનો વ્યાધિ મટાડી શકતા નથી એમાં નવાઇ શી છે ? કહેવાતી તમામ પ્રકારની રોગઘાતક કાબેલીયત ધરાવનાર ડૉકટરો તેમનું દરદ મટાડવા નિષ્ફળ નીવડેલા હોવાથી, અજીર્ણના દરદીઓને દવા વેચનારાઓનો આશ્રય લઈ તેમનાં ગજવાં ભરી તેમને શ્રીમંત બનાવવા પડે તેમાં પણ શું આશ્ચર્ય ?

સારવાર

પ્રથમ બતાવ્યા પ્રમાણે, જીર્ણઅજીર્ણ જઠરનો સોજો, પેટનું ચઢવું. અમ્લપિત્ત વિગેરેની સારવારમાં.

(૧) પ્રથમ પચનેન્દ્રિયના માર્ગને બરાબર સાફ કરવો જોઈએ. અને,

(૨) ભવિષ્યમાં ડહાપણ ભરેલો અને સામાન્ય બુદ્ધિને અનુસરી આહારવિહાર રાખવો જોઈએ.

બીજા કોઇપણ અન્ય માર્ગથી અજીર્ણ રોગ મટી શકતો નથી. પચનેન્દ્રિયનો રોગી પોતાનો જ ડૉકટર બની નીચે પ્રમાણે પોતાની સારવાર કરશે, તો તેને ધાર્યા કરતાં વધારે લાભ થશે.

(૧) ૪થી સાત કે દસ દિવસ સુધી કુદરતી રોગોપચારના સાધનોમાં બતાવ્યા પ્રમાણે તેણે ફળાહાર કરવો, કોણે કેટલા દિવસ સુધી ફળાહાર કરવો તે દરદીની સ્થિતિ ધ્યાનમાં લઇ નક્કી કરવામાં આવે છે. ઘણી લાંબી મુદતના તેમજ સખ્ત અજીર્ણનાવ્યાધિવાળાએ તો પ્રથમ ૩ થી ૫ દિવસના ઉપવાસ કરવા અને પછીથી ૧૦ થી ૧૪ દિવસ ફળ અને શાકભાજી પર રહેવું. અને પછી પુરવણીમાં જણાવ્યા પ્રમાણેનિત્ય આહાર લેવાનો નિયમ રાખવો. પછી મળતા લાભના પ્રમાણમાં દર મહિનામાં બે કે ત્રણ દિવસ ફળાહાર કરવો, અથવા તો બે કે ત્રણ મહિનાને આંતરે ટુંકી મુદતનો ઉપવાસ કરી થોડી મુદત ફળો તથા શાકો પર રહેવું.

જ્યારે પેટ ચઢવાનો રોગ વારંવાર થતો હોય, અને સખ્ત હોય, તો ફળાહાર કરતા પેહેલાં એક કે બે દિવસ, દર બબ્બે કલાકે ગરમ પાણી પીને ઉપવાસ કરવા.

સારવારના પ્રથમના બે દિવસમાં દરરોજ રાત્રે ગરમ પાણીથી બસ્તિ લેવી અને પછીથી દર ત્રીજે દિવસે બસ્તિ લેવી. જે દરદી વારંવાર બંધકોશથી પીડાતો હોય તેણે, બંધકોશ માટે આગળ બતાવેલા ઉપચાર કરી. તેનાથી મુકત થવું.કુદરતી રોગોપચારનાં સાધનોમાં બતાવ્યા પ્રમાણે, કટિસ્નાન અને શરીરનું કોરૂં ઘર્ષણ દરરોજ કરવું; અને દીર્ઘ શ્વાસો ચ્છ્વાસની ક્રિયા કરવી. સ્વચ્છ હવા અને ઘર બહારની કસરત અગત્યની હોવાથી દરરોજ લાંબી મજલ સુધી બહાર ફરવા જવું.

ભવિષ્યમાં ખોરાક તરફની કાળજી જરૂરની છે, એટલું જ નહિ, પણ અજીર્ણના રોગી એ આહારને લગતા નીચેના નિયમો નિત્ય પાળવા જોઈએ.

(૧) ખાતી વખતે પાણી પીશો નહિ. ખાવાની અડધો કલાક અગાઉ ને ખાધા પછી ત્રણ કલાકે પાણી પીવું.

(૨) ખોરાક ખાતાં ઉતાવળ કરશો નહિ, બરાબર ચાવીને ખાઓ. ઝટ ગળે ઉતરી જાય તેવા દૂધપાક, બાસુદી, શીખંડ, ઘેંસ જેવા અર્ધપ્રવાહી પદાર્થ ખાશો નહિ. ખોરાક બને તેટલો કઠણ અને સુકો ખાવો.

(૩) પેટ ભરીને ખાશો નહિ. વધારે ખાવાની શકિત રહે, તેવી રીતે ખાજો.

(૪) બન્ને ખોરાકના સમય વચ્ચે ખાશો નહિ, દર ભોજનના સમયમાં પાંચ પાંચ કલાકનો આંતરો રાખજો.

(૫) ઘણા થાકી ગયા હો, મન ઉશ્કેરાયેલું હોય. ચિંતા મગ્ન હો, કે આવેશમાં હો તે સમયે ખાવા બેસશો નહિ.

(૬) કડક દારૂ કે ચા કે કોફી પીશો નહિ, તેમજ મશાલા, સરકા, કે ચટણીઓ ખાશો નહિ.

(૭) ખરી ભૂખ લાગે ત્યારેજ ખાવા બેસો, જો ભૂખ ન હોય તો સ્વાદિષ્ટ ચૂરણો ખાઈ તેને લલચાવશો નહિ. જ્યાં સુધી ખરી ભૂખ લાગે ત્યાં સુધી એક કે બે ટંક ખેંચી કાઢવા કે ઉપવાસ કરવો સારો છે.

(૮) કુદરતી મૂળ સ્થિતિમાંજ ખોરાક ખાઓ. જેટલે દરજ્જે તેમાં ફેરફાર કરેલો હોય છે તેટલે દરજ્જે તે પચવામાં ભારે થયેલો હોય છે. આમ હોવાથી મેંદાવાળી રોટલી, ખાંડ, મુરબ્બા મેંદાના બનાવેલા તમામ પ્રકારના પદાર્થોનો ત્યાગ કરવો જોઇએ, શાકોને ઉકાળવાં ન જોઇએ પણ તેમને બાફવાંજ જોઇએ. શાકની છાલો કાઢી નાંખવી નહીં.

(૯) તળેલા કે ચીકણા પદાર્થો ખાશો નહિ. ખાટાં ફળો સાથે રોટલી કે બીજાં મંડજ તત્વવાળા ખોરાક ખાશો નહિ કાચાં ફળ

કદી ખાશો નહિ. તેમજ ફળોની દાંત અંબાઈ જાય તેવી બનાવટો કે તેનાં બનાવેલાં ભજીયાં ન ખાશો.

(૧૦) મંડજ તત્વવાળા તેમજ સ્નાયુવર્ધક ખોરાકો સાથે સાથે ખાશો નહિ.

(૧૧) કોઈપણ જાતનાં ક્ષુધોત્તેજક ચૂર્ણો કે દવાઓ ખાશો નહિ.

(૧૨) જો વારેવાર પેટ ચડી જતું હોય તો ધીમે ધીમે ગરમ પાણી પીજો. ને એકાદ ટાંણું ખાવાનું છોડી દેશો. જો પચનેન્દ્રિયના કોઈપણ વિકારથી પીડાતો માણસ ઉપરની સુચનાઓ પ્રમાણે વર્તશે તો તે કદી સાજો થયા સિવાય રહેશે નહિ. એટલુંજ નહિ, પણ તેનું સામાન્ય આરોગ્ય સુધરી તેના આયુષ્યમાં ઉપયોગી વર્ષોનો વધારો થશે. આવા આવા અનેક કુદરતી રોગોપચારના અનુપમ લાભો છે.

(૪) અરૂચિ

અરૂચિ એ જઠરાગ્નિની અવ્યવસ્થાનું પરિણામ છે. તેણે સ્વાદિષ્ટ વાનીઓ ક્ષુધોત્તેજક ચુર્ણો, અથવા તો કહેવાતી જઠરને બળવાન કરતી દવાઓ પીધાને બદલે, જ્યાં સુધી ખરી ભૂખ લાગે ત્યાં સુધી રોગીએ ખોરાક ખાવાનું બંધ કરવું જોઇએ. બે કે ત્રણ ટંકોનાં ભોજનો છોડી દેવાં, કે એક કે બે દિવસ ઉપવાસ કરવા જોઇએ,

પરંતુ ખરી ક્ષુધા લગાડવાનો આ જ એકલો માર્ગ છે. હદ ઉપરાંત ખાતા હાલના જમાનામાં, લોકોએ અઠવાડીયામાં ઘણી વખત એક વખત જ ખાવું જોઈએ. નિદાન અઠવાડીયામાં એક દિવસ તો એક ટંક ખાવું જ જોઇએ. કેટલાક અઠવાડીયામાં એક દિવસ ઉપવાસ કરે તો તેમની તંદુરસ્તી સારી રહે.

(૫) અગ્નિમાંદ્ય.

હાલના સમયમાં દરેક સુધરેલા દેશમાં મંદાગ્નિનો રોગ સાધારણ થઇ પડયો છે અયોગ્ય ખોરાક અને અવિચારી રહેણીકરણી એ આ રોગનાં બે મૂખ્ય કારણો છે. જઠરને આહાર બરાબર પચાવવા માટે, પુરતા પ્રમાણમાં જ્ઞાનતંતુ બળની જરૂર છે. રાત દિવસ જે લોકો ચિંતામગ્ન રહે છે અગર તો જે ઉતાવળીયા સ્વભાવના હોય છે, અગર તો જેમનું શરીર તવાઇ ગયેલું હોય છે, અગર તો જે જોતજોતામાં ગભરાઇ જાય તેવા હોય છે, અગર તો જે ગજા ઉપરાંતનું કામ કરી થાકી ગયેલા હોય છે. આવા લોકો વિના કારણ તેમની શકિતનો ક્ષય કરી નાંખતા હોવાથી, તેમના શરીરમાં જરૂરી કાર્યો થઇ શકવા માટે પુરતું બળ ઉત્પન્ન થઇ શકતું નથી. પરિણામ એ આવે છે કે આખા શરીરની અને ખાસ કરીને જઠરની કાર્યશક્તિમાં ઉણપ આવે છે. અયોગ્ય રીતેમીશ્રણ કરેલો તેમજ સ્વાભાવિક પ્રમાણરહિતનો આહાર ખાવાની ટેવવાળા માણસોને મોડાવહેલા અગ્નિમાંદ્યના વ્યાધિના ભોગ થઇ પડે તેમાં શું આશ્ચર્ય છે?

જુદા જુદા પ્રકારની દવાઓ આપી આ સ્થિતિ સુધારવાનો પ્રયત્ન કેવળ વ્યર્થ છે. જે સારવાર સફળ થાય તે નીચે પ્રમાણેની છે.

(૧) યોગ્ય આહાર અને (૨) અને અયોગ્ય જીવનપદ્ધતિમાં સુધારો જ્ઞાનતંતુમાળાને તેની શકિત ફરી મેળવવા માટે તક આપવી જોઈએ અને એવા પ્રકારની આહારપદ્ધતિ રાખવી જોઇએ કે જેથી અયાગ્ય રીતે મિશ્રણ કરેલા આહારો પેટમાં પ્રવેશ ન કરે. જો મંદાગ્નિનો રોગી આ પદ્ધતિ બરાબર સમજી તેનો અમલ કરે તો બાકીનું જે તેને કરવાનું છે તે તો સાવ સહેલું છે. હું ઇરાદાપૂર્વક બાકીનું જે કરવાનું છે તે સાવ સહેલું કહું છું કારણ કે જો કે

આ પુસ્તકમાં અગ્નિમાંદ્યના રોગીને આહારની યોગ્ય પદ્ધતિ કેવી રાખવી, કસરત કેમ કરવી, વિગેરે હકીકત બાબતની માહીતી આપી છે, કે જેથી તેના શરીરમાં નવી જીવનશકિત આવી તેની પાચનશકિત સબળ થાય પરંતુ બાકીનું તો હમેશાં તેના હાથે જ કરવાનું હોય છે. પોતાની અયોગ્ય રહેણીકરણી તેણે જાતે જ સુધારવાની હોય છે. તેણે રાત્રે મોડા સુવાની ટેવનો ત્યાગ કરવો જોઇએ. બીડી પીને કે અન્ય કોઇપણ પ્રકારથી તમાકુનો ઉપયોગ બંધ કરવો જોઇએ. ચા કે કોફી પીવાની ટેવ ત્યજવી જોઈએ, જરા પણ ફિકર કરવાની ટેવ છોડી દેવી જોઇએ. આ બાબત તેના સિવાય કોઇ કરી શકે નહિ. પરંતુ તેણે ખાત્રી રાખવી જોઈએ કે જો તે આ રીતે પોતાની રહેણીકરણી સુધારી, પોતાની જાતને કુદરતી જીવન તરફ વાળે, તો તેને ખરૂં આરોગ્ય પ્રાપ્ત થશે. અને તેના પરિશ્રમનો બદલો શુભ પરિણામથી અનેકગણો વળી રહેશે.

સારવાર

ઉપરનું વિવેચન ધ્યાનમાં રાખીને આગળ જીર્ણ અપચાની સારવારમાં જે વિવેચન કર્યું છે તે પ્રમાણે જ મંદાગ્નિના રોગની પણ સારવાર કરવાની છે. સંપૂર્ણ ખાત્રી રાખવી કે આ સારવારથી મંદાગ્નિ મટશે; એટલું જ નહિ. પણ તેના આખા શરીરનો બાંધો સુધરી જશે, મંદાગ્નિના રોગીએ જ્ઞાનતંતુમાળાના રોગોના ભાગમાં જે રોગની સારવાર બતાવી છે તેનો તેણે સંપૂર્ણ અભ્યાસ કરવો, તેમ કરવાથી મંદાગ્નિનું મારણ મળે છે.



(૬) જઠરનું અધઃપતન

જ્યારે પેટ હદ ઉપરાંત ફૂલી ગયેલું હોય છે. ત્યારે હોજરી પોતાની મૂળ જગ્યાએથી ખસી જઇ, પેટની બખોલમાં ઊંડી ઊતરી જઇ, તેની આસપાસનાં અવયવોના કાર્યમાં વિક્ષેપ કરેછે. આથી સૌથી પહેલાં આંતરડાંને નુકશાન થાય છે. આ રીતે દરદીને અગવડ અને પીડા થવા ઉપરાંત જીર્ણ બંધકોશ તો તેના શરીરમાં કાયમનું ઘર કરીને બેસે છે. વિશેષમાં જઠરથી પચનક્રિયા બરાબર થઇ શકતી ન હોવાથી દરદીને વાત પ્રકોપ કાયમનો રહે છે, અને ખાટા ઓડકારો આવે છે. આવે પ્રસંગે દરદીને જઠરને મજબુત કરવાના ઇરાદાથી દવા ખાવાનું કહેવું એ સમય વ્યર્થ કરવા જેવું છે. દવાઓ જે લેવામાં આવે તેની અસરથી જઠરનું નાજુક પડ કાયમનું નબળું પડે છે.

સારવાર.

આ વ્યાધિમાં તેમજ આગળ વર્ણવેલા જઠરના ફૂલી જવાના રોગની સારવારમાં બે મૂખ્ય ઉદ્દેશ હોય છે.

(૧) પચનેન્દ્રિયના અને આંતરડાંના આખા માર્ગને સ્વચ્છ કરવો અને યોગ્ય ખોરાક લેવાની ટેવ પાડવી (૨) જઠર પોતાનું મૂળસ્થાન આકાર તેમજ શક્તિ મેળવે તે હેતુથી એવા પ્રકારની કસરતો કરવી જેથી જીવનશક્તિ વધી અંદરના સ્નાયુઓ બળવાન થાય. સારવારની શરૂઆતમાં પાંચથી સાત કે દસ દિવસ સુધી દરદીએ કેવળ ફળાહાર કરવો, જો વ્યાધિ સખ્ત સ્વરૂપમાં હોય તો અને વારંવાર ઓડકારો આવી હેરાન કરતો હોય તો ફળાહારનો પ્રારંભ કરતા પહેલાં પ્રથમના એક કે બે દિવસ દર અડધે અડધે કલાકે એક પ્યાલો ગરમપાણી પી ઉપવાસ કરવા જોઇએ. ઘણી લાંબી મુદતના અને

ખરેખર સખ્ત રીતે પીડા પામતા દરદીઓએ તો ચાર કે પાંચ દિવસ નકરકાટ ઉપવાસ કરવા જોઇએ, અને પછી દસથી ચૌદ દવસ સુધી ફળ અને શાકભાજી ખાઈ રહેવું જોઇએ, ઉપર પ્રમાણે ફળાહાર કે ઉપવાસ અને ફળો અને શાકભાજી પર રહ્યા પછી આહાર લેવા માટે જે સામાન્ય સુચનાઓ કુદરતી રોગોપચારનાં સાધનોમાં આપી છે તેનો સખ્ત રીતે અમલ કરી દર્શાવેલી આહાર પદ્ધતિને ચીવટથી વળગી રહેવું જોઇએ, વિશેષમાં મહિનામાં એકી વખતે બે કે ત્રણ દિવસ ફળાહાર કરી રહેવું જોઇએ, અથવા બે કે ત્રણ મહિનામાં, દરદીએ પોતાને મળતા ફાયદાનો અનુભવ ધ્યાનમાં રાખી, એક વખત ઉપવાસ કરી પછીથી ફળ અને શાકભાજી ઉપર રહેવું જોઇએ.

જ્યારથી સારવારની શરૂઆત કરી હોય ત્યારથી દરરોજ રાતે ગરમપાણીની બસ્તિ લઈ આંતરડાં સાફ કરવાં, અને બંધકોશની આગળ જે સારવાર આપી છે, તે મુજબ બંધકોશ ન થાય તેમ તજવીજ રાખવી. કોરા ટુવાલનું કે વાદળીનું ઘર્ષણ સ્નાન અને કટીસ્નાન લેવું. તેમજ દીર્ઘ શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવા, અને કુદરતી રોગોપચારના સાધનોમાં બતાવ્યા પ્રમાણે કસરતો કરવી જ્યાંસુધી રોગ બીલકુલ મટી ન જાય ત્યાં સુધી આનંદમાં રહેવું અને ભવિષ્યમાં કોઈ પણ પ્રકારની દવા લેવી નહિ.

શરીર કરતાં પગ ઉંચા રાખીને અડધો કલાક દિવસમાં બે કે ત્રણ વખત સુવું, આમ પગ ઉંચા રહે માટે પગની નીચે દોઢ ફૂટ ઉંચાઈ સુધી તકીયા મુકવા જો આમ ન બની શકે તો સામી ખુરશી મુકી તેના પર પગ ઉંચા રાખી આરામ ખુરશી પર સુવું પથારીમાં આખો કે અડધો દિવસ ઉપર પ્રમાણેની સ્થિતિમાં સુવું એ અધઃપતન તેમજ ફૂલેલા પેટવાળાઓ માટે ઘણું ફાયદાકારક છે.



(૭) પેટનું ફુલી જવું.

જ્યારે પેટ હદ ઉપરાંત ફુલી ગયેલું હોય છે ત્યારે હોજરી પોતાના કુદરતી સ્થાનથી ભ્રષ્ટ થઈ પેટની બખોલમાં ઉંડી ઉતરી જઈ તેની આસપાસના અવયવોના કાર્યમાં વિક્ષેપ કરે છે સૌથી પહેલાં આંતરડાંને નુકશાન થાય છે આ રીતે દરદીને ત્રાસ અને પીડા થવા ઉપરાંત જીર્ણ બંધકોશ તો ઘર કરીને બેસે છે વિશેષમાં જઠરથી પાચન ક્રિયા બરાબર થઈ શકતી ન હોવાથી કાયમના રોગીને ખાટા ઓડકારો આવે છે અને વાત પ્રકોપ રહે છે આહાર આરોગમાં અત્યંત અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. આ પુસ્તકમાં આહાર સંબંધી જે અગત્યની સુચનાઓ આપી છે તે પ્રમાણેજ આહાર લેવાની ટેવ પાડવી. ખાતી વખતે પાણી પીવું ન જોઇએ ખાવાના સમય પહેલા કલાક કે અડધા કલાક અગાઉ પાણી પીવા હરકત નથી.

સારવાર.

પેટ ફુલી જવા માટેની ફકત એકજ અસરકારક સારવાર નીચેની છે (૧) જઠર અને આંતરડાંને સાફ કરવાં અને યોગ્ય આહાર, પાચક પ્રમાણમાં લેવાની ટેવ પાડવી (૨) શરીરની અંદરના અવયવોને મજબૂત કરી તેમને પોતાની મૂળ કાર્યશકિત કરી શકે તેવી સ્થિતિમાં લાવવાં. જઠરના અધપતન માટે જે ઉપર સારવાર આપી છે તેજ સારવારથી ફુલેલું પેટ પણ મૂળ સ્થિતિમાં આવે છે.



(૮) અતિસાર.

અતિસાર ઉત્પન્ન કરીને કુદરત, શરીરમાં જે પદાર્થોની જરૂર નથી તે આંતરડાં દ્વારા જેમ બને તેમ જલદી બહાર કાઢી નાંખે છે. **અતિસાર ગમે તે કારણોથી થયો હોય ઘણેભાગે ખાનપાનની ભૂલોને લીધેજ થાય** છે, તો પણ દવા લઇને ઝાડો અટકાવવો એ ઘણુંજ નુકશાનકારક કૃત્ય છે જે આપણે કરવાનું છે તે કુદરતને શરીરમાંથી કચરો બહાર કાઢી નાંખવામાં મદદ કરવાનું છે આંતરડાંના કૃત્યમાં આડખીલ નાંખવાનું નથી.

સારવાર.

જ્યારે અતિસાર થયો હોય ત્યારે દરદીને પથારીમાં રાખવો અને ગરમ પાણીની બસ્તિ આપીને આંતરડાં સાફ કરવાં જ્યાંસુધી અતિસાર મટે નહિ ત્યાં સુધી કોઇપણ જાતનો ખોરાક લેવો નહિ અને અતિસાર મટયા પછી પણ એક દિવસ તાજાં ફળોપર રહેવું અતિસારની સારવારમાં ત્રણ મૂખ્ય ઉપાયો ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે.

(૧) પથારીમાં આરામ,

(૨) ઉપવાસ

(૩) પ્રારંભમાં એક બે દિવસ આપવાની બસ્તિ

જો ઉપરની સારવારનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તો ઓછામાં ઓછા સમયમાં દરદ મટી જાય છે જો તાવ કે અન્ય વ્યાધિને અંગે અતિસાર થયો હોય તો તે રોગ માટે બતાવેલ સારવાર પણ કરવી.



(૯) મરડો.

મરડો એ મોટા આંતરડાંને થતો કષ્ટદાયી રોગ છે તે ઘણે ભાગે ગરમ દેશોમાં કે ગરમ ૠતુમાં વધારે ઉપદ્રવ કરે છે. મોટા આંતરડામાં સોજો આવી ચાંદાં પડે છે, તાવ પણ રહે છે. તેમજ આંતરડામાંથી લોહી અને પાચ પણ પડે છે. દરદ ઘણુંજ ત્રાસદાયક છે અને જો તેનો ઉપચાર દવાવડે કરવામાં આવે છે તો તે ઉથલો ખાય છે કાંતો પચનેન્દ્રિયના માર્ગમાં અગર આંતરડામાં અન્ય વ્યાધિઓ પણ વધારામાં થાય છે.

ઔષધોપચારકના અભિપ્રાય મુજબ જંતુઓ મરડાનું ઉત્પાદક કારણ છે. પરંતુ આ તો ગાડી આગળ ઘોડો જોડવાને બદલે ઘોડાની આગળ ગાડી મુકવામાં આવ્યા જેવું છે. જ્યારે મોટા આંતરડાંમાં, અયોગ્ય આહારનો મળ જમા થયેલો હોય છે, અને તે કોહી જાય છે, ત્યારેજ તેમાં જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે આમ હોવાથી મોટા આંતરડામાં એકઠા થયેલા મળના કોહવાણથી, નહિ કે જંતુઓને લીધે, મનુષ્યને મરડો થાય છે.

સારવાર

રસી મુકીને કે દવા આપીને મરડાની સારવાર કરવી, એ કુદરત ઇચ્છે છે તે રીતે મરડો મટાડવાની રીત નથી. આ ઉપચારથી તો આંતરડાની ફરીયાદ અનિવાર્ય બને છે. મરડો મટાડવાનો સારામાં સારો માર્ગ ઉપવાસ છે, એ વખત ગરમ પાણીની બસ્તિ લઈ આંતરડાં સાફ કરવાં અને જ્યાં સુધી મરડાનાં તીવ્ર ચિન્હો જણાય ત્યાં સુધી કાંઈ પણ ખાવું નહિ. ઉપવાસ દરમ્યાન પાણી અને ફળ રસ સિવાય કાંઇ ખાવું નહિ. ઉપવાસની ખાસ જરૂર હોય તે કરતાં એક બે દિવસ વધારે લંબાવવો. ઉપવાસ જોઇએ તેના કરતાં ઓછો

સમય કરવા કરતાં વધારે સમય કરવો હમેશાં વધારે સારો છે, પછી કુદરતી રોગોપચારનાં સાધનોમાં બતાવ્યા પ્રમાણેનો થોડા દિવસ ફળાહાર કરવો અને પછી થોડે થોડે તેમાં બતાવેલી આહારપદ્ધતિ ગૃહણ કરવી.

જ્યારે રોગી, રોગ મુક્ત થઇ પોતાની પુર્ણશકિત મેળવતો હોય તે દરમ્યાન મોટા આંતરડાના સોજા માટે જે સામાન્ય સારવાર આપી છે તેનો ઉપયોગ કરવો.

દરેક પ્રકારના માંસાહારનો ત્યાગ કરવો તેને બદલે દૂધ કે પનીરનો ઉપયોગ વધારે સહીસલામત છે. ગરમ દેશોમાં ઉત્તમોત્તમ સ્નાયુવર્ધક ખોરાક બદામ કાજુ વિગેરે (Nuts) છે.

દરેક પ્રકારના દારૂનો સ્પર્શ પણ ન કરવો, અને ખાસ કરીને કોહીનન કદીપણ વાપરવું નહિ. ગરમ દેશમાં થતા રોગનો નિશ્ચિત ઇલાજ કોહીનન નથી પરંતુ યોગ્ય આહાર છે. કોહીનનથી આખા શરીરની ક્રિયામાં ઉત્પાત થાય છે અને તે અત્યંત નુકશાનકારક દવા છે કારણ કે તેથી હૃદય, યકૃત, વિગેરે અવયવોને ઘણી હાનિ થાય છે કોહીનની ખરાબ અસરો વિષે ટાઢીયા તાવની સારવારમાં વિશેષ વિવેચન કર્યું છે તે જોવું.

ખાસ નોંધઃ જે સ્થળોમાં તાજાં શાકો મળવાંમુશ્કેલ હોય ત્યાં તાજાં પાકેલાં ફળો જ ખોરાકનો મૂખ્ય ભાગ બનાવવો જોઇએ.

(૧૦)અંત્ર પુચ્છનો વરમ

આપણે લોકોને એવું કહેતા સાંભળતા ટેવાઇ ગયા છીએ, કે માણસને એકદમ અંત્રપૂચ્છનો સોજો થઇ આવે છે. અને તેથી તેને એકદમ શસ્ત્રક્રિયા કરાવી જીંદગી બચાવવી પડે છે; પરંતુ અંદરખાનો

શું બને છે એમ જો માણસ જાણી શકે તો તેને ખરી હકીકતની ખબર પડે છે. ચોરીયા કાપીને કઢાવી નાંખવા જેવી જ અંત્રપૂચ્છને કઢાવી નાંખવાની આધુનિક જનસમાજમાં ઘેલછા છે ઘણા માણસો એમ જાણે છે કે, અંત્રપૂચ્છ શસ્ત્રક્રિયાથી કઢાવ્યા સિવાય ચાલે નહિ અને તે કઢાવી નાંખ્યા પછી તેઓ એમ સમજે છે કે આપણે ચાલતી આવેલી રૂઢી પ્રમાણે વર્ત્યા છીએ અને આપણું હિત કરેલું છે. જો ઔષધોપચારકો હાલના કરતાં જરા વધારે ઊંડા ઉતરી આ રોગનાં ઉત્પાદક કારણો શોધી કાઢી સમજી લે કે આંતરડાંના કાર્યની મંદતા અને બંધકોશ અંત્રપુચ્છનો વરમ લાવવામાં કેવો મહત્વનો ભાગ ભજવે છે ત્યારે તેઓ દરદી સાજો થાય છે એમ માનીને જે શસ્ત્રક્રિયા કરાવવા મંડી પડે છે તે કરાવતાં કદાચ આંચકો ખાય. શંકા રાખવાનું કારણ એ છે કે ઔષધોપચારકો, જંતુવાદને લીધે એટલા બધા બુદ્ધિ ભ્રમમાં પડ્યા છે કે જ્યારે રોગોત્પત્તિનાં કારણોનો વિચાર કરી શુદ્ધ બુદ્ધિથી સત્ય નિર્ણય પર આવવાનું હોય છે ત્યારે તેમનાથી નિષ્પક્ષપાત નિર્ણય થઇ શકતો જ નથી.

અંત્રપુચ્છનો સોજો અકસ્માતથી જંતુઓના ચેપને લીધે થતો નથી. ઔષધોપચારકોએ, આ રોગનું ખરૂં કારણ શોધવાની પોતાની ગાઢ અજ્ઞાનતા ઢાંકવાનું આ તો બહાનું શોધી કાઢ્યું છે કોઇપણ રોગી આરોગથી અકસ્માત પટકાઇ પડતો નથી. ઘણા લાંબા વખતથી તેના આંતરડામાં એકઠા થયેલા મળનું કોહવાણ અને બંધકોશ મટાડવા તેણે વારંવાર ખાધેલી રેચક દવાઓએ આ રોગને જન્મ આપેલો હોય છે. ઘણાખરા માણસો આ ઉત્પાદક કારણ જાણવાની દરકારજ કરતા નથી.

અંત્રપૂચ્છ, એ મોટા આંતરડાના પ્રારંભમાં મૂકેલું એક નાનુ અવયવ છે જ્યારે ઘણા લાંબા વખત સુધી મોટા આંતરડામાં મળ

એકઠો થાય છે ત્યારે તેમાં આ રોગ ઉદ્દભવે છે. આ રોગ, એ કુદરતનો મોટા આંતરડામાં એકઠા થયેલા મળના કોહવાણથી જે ઝેર ઉત્પન્ન થયેલું હોય છે, તેને બાળી નાંખવાનો કુદરતનો પ્રયત્ન છે જ્યારે જુલાબની દવાઓ વારંવાર ખાવામાં આવે છે, ત્યારે મોટા આંતરડાના અંદરના નાજુક પડમાં, સોજો આવે છે અને તે આ રોગ ઉત્પન્ન કરનાર સબળ સાધન છે. એ વાત ખરી છે કે, આ રોગ વખતે જંતુઓ હોય છે પરંતુ તે રોગ હોવાને લીધે, રોગ થયા પછી ઉત્પન્ન થાય છે. તે રોગ ઉત્પન્ન કરી શકતાં નથી. જેવી રીતે એઠવાડ હોય છે, ત્યાં માખીઓ એકઠી થાય છે; પરંતુ એઠવાડ કાંઈ માખીઓએ ઉત્પન્ન કરેલો હોતો નથી. તેવીજ રીતે આ રોગમાં જંતુઓનું અસ્તિત્વ રોગોત્પાદક કારણ હોતું નથી. જ્યારે રોગીના ધ્યાનમાં એમ આવે છે કે તેના શરીરની નિર્બળ સ્થિતિ તેમજ તેના અયોગ્ય આહારજનિત બંધકોશ, અને આંતરડાના કાર્યની શિથિલતાએ, તેને આ રોગમાં સપડાવ્યો છે ત્યારે તેની રોગગ્રસ્તતાનું નિશ્ચિત કારણ તેને હાથ લાગ્યું છે એમ જાણવું, પરંતુ એ પુછશે કે હવે આ જ્ઞાનનો લાભ તેને કેવી રીતે મળે? રોગ તો ઉત્પન્ન થઈ ગયો છે, અને શસ્ત્ર ક્રિયા કરી તેને મટાડેજ છુટકો છે. શસ્ત્રક્રિયાથી રોગી અંત્રપૂચ્છને કાપી કાઢવાથી કોઈ રીતે રોગનું ઉત્પાદક કારણ મટતું નથી કારણ કે બંધકોશ અને આંતરડાંમાં એકઠા થયેલા મળનું કોહવાણ જે રોગોત્પાદક કારણો છે તેમનો અંત્રપૃચ્છના નાશની સાથે નાશ થતો નથી. ખરેખર રીતે તો દરદીની શારીરિક સ્થિતિ વધુ બગડે છે એમ તેના ભોગે તેને આગળ જતાં અનુભવ થાય છે.

શસ્ત્રક્રિયાથી દરદીનું આરોગ્ય વધતું નથી પણ શસ્ત્રક્રિયા કરનારના ધનમાં વધારો થાય છે કેટલીક વખતે તો શસ્ત્રવૈદો પુષ્કળ પૈસા પડાવે છે આ કારણને તમામ શસ્ત્રવૈદો અંત્રપૃચ્છ કાપી કાઢવાની ક્રિયાને રામબાણ ઉપાય તરીકે જણાવે છે અને જનસમાજ બાળક

જેવી દયાજનક શ્રદ્ધાને વિશ્વાસથી તેમની સલાહ સ્વિકારે છે. કહેવત છે "દરદવાન દિવાનું અને ગરજવાન ઘેલું". જો દુઃખથી પીડાતા દરદીને તેનું દરદ મટાડવા માટે ખાત્રી આપી હોય તો તે સ્વાભાવિક રીતે ગમે તે ઉપાયને આધીન થવા કબુલ કરે તેમાં આશ્ચર્ય પણ શું છે?

બધા શસ્ત્રવૈદો પૈસાને પ્યારો ગણી શસ્ત્રક્રિયા કરે છે એવું નથી. તે લોકોમાંજ કેટલાક પ્રમાણિક પુરૂષો પ્રસિદ્ધ રીતે શસ્ત્રક્રિયાઓ ખાસ કારણ સિવાય ન કરવી એમ કહે છે. તેઓ કાકડા અને અંત્રપૃચ્છકાપતી વખતે સાવચેત રહેવાની સુચના આપે છે.

કેટલાક પ્રમાણભૂત ગણાતા શસ્ત્રવૈદો પુકારીને કહે છે કે આધુનિક સમયમાં કરવામાં આવતી, ઓછામાં ઓછી અડધી શસ્ત્રક્રિયાઓ તદન બીનજરૂરી છે. જ્યારે શસ્ત્ર ક્રિયામાં શ્રદ્ધા રાખતા અગ્રગણ્ય શસ્ત્રવૈદોજ આ પ્રમાણે કહે છે ત્યારે રોગી જનસમાજે શસ્ત્રક્રિયા કરાવવા માટે દોડાદોડી કરવી, તે કેવળ આરોગ્ય, આયુષ્ય અને ધનઘાતક ઘેલછા છે.

અંત્રપૃચ્છના સોજાનો સૌથી સારો ઉપાય ઉપવાસ કરવાનો છે ઉપવાસ જે કુદરતનો સાદામાં સાદો અને નિર્ભયમાં નિર્ભય રોગનાશક ઇલાજ છે તેજ આ રોગનો પણ નિશ્ચિત ઉપાય છે. જો આમ છે તો ઔષધોપચારકો કેમ તેનો બોહોળો ઉપયોગ કરતા નથી? કારણ કે જે ઉપચાર આબાદ હોય પણ, ઔષધોપચારકો માંહેના એક તરફથી જણાવવામાં ન આવ્યો હોય, તેનો સ્વીકાર ન કરવાના તેમના અડગ અને અંધ દુરાગ્રહનું આ અન્ય ઉદાહરણ છે.

સારવાર.

કેવળ ઉપવાસના સાધનથી કુદરતી રોગોપચારોએ હજારો

દરદીઓનો આ રોગ મટાડયો છે પરંતુ અનુભવી કુદરતી રોગોપચારક મળવો મુશ્કેલ હોવાથી નીચે બતાવેલો ઘરગથ્થુ ઉપચાર ઘણો ઉપયોગી થશે. અંત્રપૂચ્છના સોજાનો રોગી, તેમજ તેમના સંબંધી, રોગથી બહુ ભય પામી ગભરાઈ જાય છે પરંતુ નીચે વર્ણવેલા કુદરતી ઉપચારો તેઓ ત્વરાથી કરશે તો તેમણે તેમના મનમાં રોગ મટી જવા બાબત જરાપણ શંકા રાખવી નહિ શરૂઆતમાં દરદીને પથારીમાં શાંત સુવાડી રાખવો અને ગરમ પાણી સિવાય કાંઈ આપવું નહિ પાણી પણ એકદમ ગટગટાવી ન જતાં તેણે ધીમે ધીમે પીવું જોઇએ. દિવસમાં ઘણી વખત ઉના પાણીમાં બોળેલા ખાદીના કડકા, દુઃખતા ભાગપર મુકવા જો દરદીને દુઃખ ન થતું હોય તો શેર ગરમ પાણીની બેઉલા બે ત્રણ દિવસ બસ્તિ લેવી. આથી મોટા આંતરડાનો નીચેનો ભાગ સ્વચ્છ થશે.

ત્રીજે દિવસે ૩ થી ચાર શેર ગરમ પાણીની બસ્તિ લઈ શકે તેવી દરદીની સ્થિતિ થઇ હશે અને આવી બસ્તિ જ્યાં સુધી સોજો ઉતરી જઇ બધો દુઃખાવો મટી જાય ત્યાં સુધી દરરોજ લીધે જવી. ત્રીજા દિવસ પછી દરદીને ફળ રસો તથા પાણી આપી શકાય છે.

બુદ્ધિપૂર્વક અપાયેલી ઉપલી સાદી સારવાર સિવાય દરદીને આ રોગ મટાડવા માટે બીજા કાંઇ ઉપચાર આપવાની જરૂર નથી. દરદી જેમ જેમ રોગ મટયા પછી તેની પૂર્વ સ્થિતિમાં આવતો જાય તેમ તેમ, તેને ફળાહાર પર રાખવો. ખોરાક આપવા માટે ઉતાવળ કરશો નહિ. દરદી પાસે એક બે દિવસ વધારે ઉપવાસ કરાવવા એ ઓછા ઉપવાસ કરાવ્યા કરતાં વધારે સારૂં છે થોડા દિવસ પછી કુદરતી રોગોપચારનાં સાધનોમાં બતાવ્યા પ્રમાણે થોડે થોડે આહાર લેવાની પદ્ધતી રાખવી અને પછી તેજ આહારપદ્ધતિને

નિયમિત રીતે વળગી રહેવું જોઇએ જો બંધકોશ રહેતો હોય તો બંધકોશ માટે જે સારવાર બતાવી છે તે લીધે જવી અને પ્રસંગે જરૂર પ્રમાણે બસ્તિ લેવી. દરદીને એમ જણાય કે તે બરાબર રોગ મુક્ત થયો છે ત્યારે તેણે પોતાની દિનચર્યામાં સવારે કોરા ટુવાલથી શરીર ઘર્ષણ કરવાની ક્રિયાને તેમજ વાદળી કે કટિસ્નાન અને દીર્ઘ શ્વાસોચ્છવાસ લેવાની ક્રિયાઓને કાયમનું સ્થાન આપવું જોઇએ.

સ્વચ્છ અને સાવધ જીવન પદ્ધતિ, વેહેલા સુવા જવાની ટેવ, દરેક બાબતમાં મીતવ્યયતા, બ્રહ્મચર્ય પાલન તેમજ ઉપર આપેલ સલાહ પ્રમાણેનું નિત્ય વર્તન રાખવાથી થોડા સમયમાં રોગી, પોતે ઘણા વર્ષમાં નહિ ભોગવેલું એવું આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરશે અને વિશેષ પોતાનું અંત્રપુચ્છ જેવું ઉપયોગી અવયવ, જેને કુદરતે, મોટા આંતરડાંને ઝેર રહિત કાર્ય કરવાનું તેમજ મળને સુંવાળો કરવાનું ઉપયોગી કાર્ય સોંપ્યું છે તે, કોઇ શસ્ત્ર વૈદની શીશીમાં નમુના તરીકે ન રહેતાં, તેના શરીરમાં આદર્શ આરોગ્ય સ્થિતિમાં પોતાનું કાર્ય સારી રીતે કરે જશે.



(૧૦) મોટા આંતરડાંનો સોજો.

મોટા આંતરડાનો સોજો બે પ્રકારનો હોય છે મોટા આંતરડામાંના ક્ષતને લીધે આવેલો સોજો અને બીજો પ્રકાર મોટા આંતરડાના નાજુક પડ ઉપરનો સોજો, મોટા આંતરડામાં આવેલ સોજાનું કારણ જાણવા માટે એ સમજવું જરૂરનું છે કે મોટા આંતરડાનું પડ ઘણું નાજુક અને લાગણીવાળું છે અને ઘણા લાંબા વખત સુધી આ નાજુક પડને ઉશ્કેરવામાં આવે તો તેના પર સોજો આવે છે. જે બે મુખ્ય કારણો જેનાથી આ પડ ઉશ્કેરાઇ તેના પર સોજો

આવે છે તે બે છે એક તો જુલાબ લેવાની ટેવ અને બીજું જીર્ણ બંધકોશ.

ઘણા લાંબા વખતની અયોગ્ય ખોરાક ખાવાની ટેવને લીધે મોટું આંતરડું પોતાનું કાર્ય બરોબર કરી શકતું નથી તેના ધીમા કાર્યને લીધે આંતરડામાં મળ જમા થવા માંડે છે અને બંધકોશ ઉત્પન્ન થાય છે. આ આંતરડામાં એકઠો થયેલો મળ તેની દીવાલોની આસપાસ ચોટી રહી તે ઉપર સોજો આણે છે અને જુલાબ લાવવા માટે જે દવાઓ વાપરવામાં આવે છે તેનાથી, દવાની ઉગ્રતાના પ્રમાણમાં, સોજો વધારે આવે છે.

રેસાવાળો ખોરાક, આ રોગનું મુખ્ય ઉત્પાદક કારણ છે એમ વારંવાર ધારી લેવામાં આવે છે. પણ એ ધારવું ખરૂં નથી, ફળો, શાકભાજીઓ, થુલાવાળા ઘઉંની રોટલી, જેમાં મોટા પ્રમાણમાં રેસાઓ હોય છે તે કદી પણ આ રોગનું કારણ થઈ શકે નહિ જો રોગીએ આ ખોરાકનોજ પ્રથમથી ઉપયોગ કર્યો હોત તો તેને આ રોગજ થાત નહિ. આપણા આંતરડાંની ક્રિયા સારી રીતે થઇ મળ બહાર નીકળી જાય માટેજ કુદરતે આ પદાર્થો પેદા કરેલા છે. આ ખાદ્ય પદાર્થોમાં એ ગુણ રહેલો છે કે તેઓ આંતરડાંમાંથી આગળ જતાં જતાં તેની અંદરના પડને સાફ કરે છે આમ હોવાથી જેમ ખોરાકમાં રેસાઓ વધારે તેમ તે આંતરડાની ક્રિયાને વધારે ઉત્તેજીત કરે છે.

દવાઓ અને શસ્ત્રક્રિયાથી આ રોગ દબાવી દેવાની સારવારને પરિણામે તેમજ ઉપર બતાવેલ અન્ય કારણોને લીધે આ રોગ ઉદ્ભવે છે તેમજ કફ પ્રકૃતિવાળા મનુષ્યોને આ રોગ થવાનું અંદરનું કારણ તેમની પ્રકૃતિ છે.

જ્યારે આ રોગનાં લક્ષણો અને કારણો એક વખત બરાબર

સમજાઈ જાય છે ત્યારે તેને મટાડી દેવા માટે જે ઉપાયો લેવા જોઇએ તે તદન સાદા હોવા જોઇએ એમ આપણી ખાત્રી થાય છે. પ્રથમ કરવાનું છે તે એ કે એવા પ્રકારની સારવારનો પ્રારંભ કરવો જોઈએ કે જેથી આંતરડાનો તમામ ભાગ સ્વચ્છ થાય અને અંદર આવેલ સોજો ઉતરી જાય. આ હેતુ બર લાવવા માટે દરદીએ કેવળ ફળાહાર પરજ રહેવું જોઇએ. જો તેમ કરવામાં આવે છે તો આ રોગ જાણે તેને થયોજ નથી એવો અનુભવ તેને થોડા વખતમાંજ થાય છે. કમભાગ્યે, ઘણાખરા રોગીઓને ઔષધોપચાર પરજ આધાર રાખવો પડે છે અને આ ઉપાયોને લીધે તેમનો રોગ મટવાને બદલે વધે છે.

ઔષધોપચારકો એમ માને છે કે આ રોગ જંતુઓના ચેપને લીધે થયો હોય છે અને તેઓ ઉગ્ર અને અવરોધક દવાઓ આપી આંતરડાં ધોઈ નાંખવા અને સોજો ઉતારી દેવા પ્રયત્ન કરે છે પણ આમ કરવાથી તો ઉલટો રોગ જીર્ણ થઈ જાય છે. કદાચ તેઓ થોડી મુદત માટે રોગને દબાવી દેવામાં કે અટકાવવામાં ફતેહમંદ થાય તો પણ ખરી રીતે તેઓ એ રોગ મટાડી દીધો છે એમ કહેવાય નહિ કારણકે જે શરીરમાં રોગ ઉત્પન્ન કરે તેવાં ઝેરી તત્વોને કુદરત આંતરડાવાટે બહાર ફેંકી દેતી હતી, તે તત્વો આવી સારવારને લીધે પાછાં શરીરમાં ધકેલાઈ જાય છે અને આમ થવાને લીધે ભવિષ્યમાં પાછો દરદી આ રોગનો ભોગ, થયા સિવાય રહેતો નથી.

ઔષધોપચારકોની સારવારમાં બીજો મહત્વનો દોષ એ છે કે તેઓ દરદીને એવો ખોરાક આપે છે કે જેમાં રેસાઓ બીલકુલ હોય નહિ. ફળો, શાકભાજીઓ, થુલાવાળા ઘઉંની રોટલીમાં રેસાઓ હોવાથી, આ ખોરાક કમભાગ્ય દરદીને મળતો ન હોવાથી, તેના

શરીરને જરૂરના ખનિજ ક્ષારો મળતાં બંધ થતા હોવાથી તેને આ રોગ ઉપરાંત વધારામાં (Acidosis) થવાનો સંભવ આવે છે.

સારવાર.

પ્રથમ જણાવ્યા પ્રમાણે આ રોગનું સત્યસ્વરૂપ જાણ્યા પછી તેની નિવૃત્તિ માટે સાદી સારવાર બસ થાય છે. ઉપવાસ અને ખોરાક લેવામાં ખાસ સાવધાનતા રાખવી એ બે મુખ્ય અગત્યના ઉપચારો છે. જો રોગનો હુમલો સખ્ત અને ગંભીર હોય તો સોજો ઉતારવા સારૂ લાંબા ઉપવાસની જરૂર પડે છે પરંતુ સામાન્ય રીતે નીચેની સારવાર પુરતી છે.

ત્રણથી પાંચ દિવસના ટુંકા ઉપવાસથી સારવારનો પ્રારંભ કરો અને પછી કુદરતી રોગોપચારનાં સાધનોમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ૧૦ થી ૧૪ દિવસ સુધી મર્યાદિત આહારપર રહો જો રોગ તદન મટી ગયો હોય તો પછી આહાર લેવાના જે નિયમો તેમાં બતાવ્યા છે તે પ્રમાણે આહાર લીધે જાઓ. જો રોગ હજુ પણ કાબુમાં ન આવ્યો હોય તો ટુંકી મુદતના ઉપવાસ તેમજ મર્યાદિત આહાર પર રહેવાનું થોડી વધારે મુદત ચાલુ રાખો. દરેક રોગીએ, પ્રથમ ઉપવાસ શરૂ કર્યા પછી, મોટું આંતરડું બરાબર સાફ થાય અને ભવિષ્યમાં આ રોગના હુમલાનો ભય રહે નહિ માટે, પોતાને ગમે તેટલો ફાયદો જણાતો હોય તો પણ વિશેષમાં બે માસ સુધી ટુંકા ઉપવાસ અને મર્યાદિત આહારપર રહેવું જોઇએ.

ઉપવાસ દરમ્યાન અને જરૂર જણાય તો તે પછી પણ, દરરોજ ગરમ પાણીની રાતે બસ્તિ લઈ, આંતરડાં સાફ કરવાં જોઇએ. જ્યારે સ્વાભાવિક રીતે દસ્ત ઉતરતો થાય ત્યારે બસ્તિ લેવાનું બંધ કરવું જોઇએ પેહેલા અઠવાડીયા પછી પણ બસ્તિ લીધા સિવાય

દસ્ત ઉતરતો ન હોય તો દર ત્રીજે દિવસે રાતે બસ્તિ લેવી જોઇએ ઉપચારક સાધનોમાં બતાવેલી વિધિ પ્રમાણે કટિસ્નાન, કોરૂં ઘર્ષણ સ્નાન અને કસરતો કરવી જોઇએ. જ્યાં સુધી રોગ તદન મટી જાય ત્યાં સુધી ઉષ્ણ અને ઠંડુ કટિસ્નાન દરરોજ રાતે લેવું જોઇએ.

ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણેની સારવાર લેવાથી દરદી જલદી સાજો થઈ જશે પરંતુ ફરીથી તેનાપર આ દરદનો હુમલો ન થાય માટે તેણે પોતાના ખોરાકની બાબતમાં ઘણીજ કાળજી રાખવી જોઇએ. કોઇપણ જાતના મશાલા, ચટણીઓ, અને સરકા કદી પણ વાપરવા નહિ. સામાન્ય રીતે માંસાહાર જેવા ખાદ્ય પદાર્થો જે આંતરડાંમાં કોહવાણ ઉત્પન્ન કરેછે તેવા પદાર્થો ખાવા ન જોઇએ. ફળ અને શાક-ભાજી જેવા આંતરડાને સ્વચ્છ કરી એકઠું થયેલું મળરૂપી ઝેર બહાર કાઢી નાંખવામાં જે ખોરાક મદદ કરે તેવોજ ખોરાક ખાવો જોઇએ. ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે ખાંડ અને મેંદાના લોટના પદાર્થો, રોગીને ઘણુંજ નુકશાન કરે છે માટે તે કદી પણ ખાવા નહિ.

નોંધઃ—પ્રારંભમાંજ રોગીઓ ફળ અને કાચી શાકભાજીનાં કચુંબરો ખાઈ ન શકે તે સંભવિત છે. પરંતુ પ્રથમના ઉપવાસના સમય પછી, તેઓના આંતરડાનો સોજો ઘણોખરો ઉતરી જતો હોવાથી, પછી તેઓ આ ખોરાક ખાઈ શકશે એટલુંજ નહિ પણ તેઓને તે ગમશે. આંતરડું સ્વચ્છ કરવા માટે ગરમ પાણી સિવાય કાંઈ વાપરવું નહિ કોઈપણ જાતનો ઔષધોપચાર કરવો નહિ.

જો ઉપવાસ પછી પણ રોગીને એમ લાગે કે તે ફળો અને શાકભાજી પર રહી શકશે નહિ તો તેઓએ એક કે બે અઠવાડીયા સુધી, મર્યાદિત આહાર પર રહેવાને બદલે કેવળ દુધ પર રહેવું અને પછી સામાન્ય આહાર પર આવવું.

(૧૨) તીવ્ર જઠરનો સોજો.

જો કે જઠરનો તીવ્ર સોજો અનેક કારણોને લીધે ઉત્પન્ન થાય છે પરંતુ તે પૈકી મુખ્ય કારણ તો ખાવામાં અવિવેક અને અનિયમિતપણું છે. નીચેનાં કારણોથી આ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે.

(૧) હમેશાં હદ ઉપરાંત ખાવાની ટેવ

(૨) યોગ્ય રીતે જે ખોરાક તૈયાર કરવામાં ન આવ્યો હોય તે ખાવો

(૩) અયોગ્ય રીતે મિશ્રણ કરેલો એટલે કે એકબીજાથી ભિન્ન ગુણવાળા ખાદ્ય પદાર્થો ખાવા

(૪) ચા કે કોફી હદ ઉપરાંત પીવાં

(૫) કેફી પીણાં પીવાં

(૬) મશાલા, સરકાનો ઉપયોગ કરવો

આ રોગનો હુમલો એમ સૂચવે છે કે જઠર ઉપર, લાંબી મુદતથી ખમી શકે તેના કરતાં વધારે ભાર મુકવામાં આવ્યો છે અને તેથી કરીને થાકી જઇને તેણે રોગીના મૂર્ખ અને અવિચારી વર્તન વિરૂદ્ધ હડતાળ પાડી છે.

સારવાર.

જ્યારે જઠરમાં તીવ્ર સોજો આવે છે ત્યારે તેમાં દરદ થાય છે અને પેટ ભારે લાગે છે, થોડા પચેલો ખોરાક કે કફની ઉલટીઓ થાય છે માથું દુઃખે છે. તાવ આવે છે અને ઝાડા થઈ બંધકોશ થાય છે. આ બધાં ચિન્હોથી જણાઈ આવે છે કે પચનેન્દ્રિયમાં મોટી ઉથલપાથલ થઈ ગઈ છે અને ઉપવાસની અનિવાર્ય જરૂર છે આ દરદ દવા આપીને મટાડવાનો પ્રયત્ન વખત બરબાદ કરવા બરોબર

છે. કારણકે આથી ખરેખરો દરદીનો મંદવાડ મટતો નથી. જો કે થોડી મુદત દરદીને રાહત મળ્યાનું લાગે છે પરંતુ જે કારણથી જઠર નબળું પડયું છે તે કારણ દુર થયું ન હોવાથી ગમે તે વખતે પાછો દરદનો હુમલો થાય છે. જો દરદી પોતાની ખોરાક લેવાની ખોટી રીત ચાલુ રાખે છે તો તીવ્ર જઠરનો સોજો પાછો જીર્ણ સ્વરૂપમાં થઈ આવવાનો દરેક સંભવ છે.

આ રોગના દરદીએ જ્યાંસુધી તેના જઠરનો સોજો ઉતરી ન જાય ત્યાં સુધી ફકત ઉનું પાણી પીને ઉપવાસ કરવો આ ઉપવાસની મુદત, એકથી ચાર દિવસ કે તેથી પણ વધારે મુદત, રોગના હુમલાના જોર પ્રમાણે રાખવી. જ્યારે તેને એવી લાગણી થાય કે સોજો ઉતરી જવા માંડયો છે, અને તેને ખાવાની રૂચિ થાય છે તો, કુદરતી રોગોપચારનાં સાધનોમાં બતાવ્યા પ્રમાણે તેણે ફળાહાર કરવો અને તે પછી આહાર સંબંધી જે નિયમો તેમાં આપ્યા છે તેને વશવર્તીને તેણે નિત્યનો આહારક્રમ રાખવો.

જ્યારથી સારવાર શરૂ કરવામાં આવી હોય ત્યારથી ઓછામાં ઓછા, અઠવાડીયામાં એકવાર રાત્રે, બસ્તિ લઈ આંતરડાં સ્વચ્છ કરવાં. જો બંધકોશ કાયમનો રહેતો હોય તો આ પ્રકરણમાં કબજિયાત ટાળવાના જે ઉપાયો બતાવ્યા છે તે લઇ જેમ બને તેમ બંધકોશની બલામાંથી છુટા થવું. દરરોજનું સુકું ઘર્ષણ સ્નાન અને કટિ કે વાદળી સ્નાન તેમજ શ્વાસોચ્છવાસની અન્ય બતાવેલી કસરતો સવારમાં હમેશાં નિયમિત રીતે કરવી.

જો ભવિષ્યમાં આ રોગથી મુકત રહેવું હોય તો, આહાર લેવામાં, આ પુસ્તકમાં બતાવ્યા પ્રમાણેની નિરંતર કાળજી રાખી આહાર શાસ્ત્રના નિયમો પાળવા જોઇએ મશાલા, સરકા, ચટણીઓ,

કડક ચા કે કોફી કે કેફી પદાર્થો કદી વાપરવા નહિ. બરફી, પેંડા, જલેબી, ભાતભાતના લાડુઓ, દુધપાક, બાસુદી, શ્રીખંડ વિગેરે કોઈ પણ જાતની મીઠાઈઓ વાપરવી નહિ અને છેવટે, કોઇપણ પ્રકારની દવાઓ, ગોળીઓ કે ચૂર્ણો કોઇ પણ સમએ પેટમાં ઘાલવાં નહિ.

(૧૩) જીર્ણ જઠરનો સોજો.

જો જઠરમાંના તીવ્ર સોજાને દવાઓથી વારંવાર દબાવી દેવામાં આવે છે અને અયોગ્ય આહાર લેવાની પદ્ધતિ જેને લીધે આ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે તે ચાલુ રાખવામાં આવે છે તો જઠરનો સોજો જીર્ણ સ્વરૂપ પકડે છે આ રોગનું લક્ષણ એ છે કે જઠરની અંદરના સૂક્ષ્મ પડને કાયમનો સોજો રહે છે નીચેનાં બે કારણોથી કોઇપણ પ્રકારની દવાથી આ રોગ ખરેખર રીતે મટતો નથી.

(૧) દરદી એવા પ્રકારનો ખોરાક ખાવાનું ચાલુ રાખે છે કે જેથી જઠરની અંદરના નાજુક પડના સોજામાં વધારો થયે જાય

(૨) જે દવાઓ આ દરદ મટાડવાને માટે વાપરવામાં આવે છે તેનાથી તો ફકત દરદ ઢંકાઇ જઈ વધારેમાં વધારે તેનાં ચિન્હેઃ દબાઇ જાય છે. આ પરિણામ પણ ચિન્હો દબાવા માટે ચૂર્ણો ને દવાઓ વિગેરે વાપરવાથી આવે છે તેની અંદર રહેલા રસાયનિક પદાર્થોથી જઠરની અંદરના નાજુક પડને પચનશકિતના ભોગે નિર્બળ અને અશકત કરીને લાવવામાં આવે છે.

સારવાર.

જીર્ણ જઠરના સોજાનો રોગી જો કુશળતાથી રોગના ઉત્પાદક કારણને સમજી શકે છે તેને દીવા જેવું જણાશે કે તેનો રોગ (૧)

તેની જઠરને બરાબર સ્વચ્છ કર્યા સિવાય (૨) તેમજ તેની આહાર પદ્ધતિમાં એક તરફથી તેને પુરેપુરૂં પોષણ મળે અને બીજી તરફથી તેમાં કોઈપણ પ્રકારનો અયોગ્ય પદાર્થ ન પેસી, તેને રોગી ન કરે તેવું રૂપાંતર કર્યા સિવાય મટવાનો નથી. આવા પ્રકારની સારવાર જે આગળ જીર્ણ અજીર્ણના રોગમાં આપેલી છે, તેનાથી માહિતી મેળવી તેનો ઉપયોગ કરવાથી, આ રોગ પણ મટી જશે.

(૧૪) જઠરનો શ્લેષ્મ વિકાર.

અયોગ્ય ખોરાક ખાવાના પરિણામેજ આ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. હદ ઉપરાંત ખોરાક ખાવાથી, તેમજ સાથે સાથે ખુબ પાણી પીવાથી જઠરના શ્લેષ્મ પડના કાર્યને નુકશાન થઇ તે નબળું પડે છે. જ્યારે કડક ચા, કોફી, આલ્કોહોલ, ખુબ મશાલા, સરકા, અથાણાં, એ હમેશના ખોરાકનાં નિત્ય સાથી બને છે ત્યારે જઠરમાંનું શ્લેષ્મ પડ ઘણું ઉશ્કેરાઇ જઇ, પોતાનો બચાવ કરવાને માટે હદ ઉપરાંત બળગમ બહાર ફેંકે છે. આથી સ્વાભાવિક પચન ક્રિયાની ક્રિયામાં અવરોધ થઈ જઠરનો શ્લેષ્મ વિકાર નાક અને ગળાના શ્લેષ્મ વિકારની સાથે પણ થાય છે પરંતુ ઘણા માને છે તેમ નાક અને ગળામાંથી શ્લેષ્મ જઠરમાં પડયાથી જઠરનો શ્લેષ્મ વિકાર ઉત્પન્ન થતો નથી. અયોગ્ય ખોરાક ખાવાની ટેવને લીધે જે નાકનો શ્લેષ્મ વિકાર થાય છે તેજ કારણથી જઠરનો પણ વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે.

સારવાર.

આ રોગ મટાડવા માટે દવા લેવી અને સાથે સાથે અયોગ્ય ખોરાક ખાવાની પદ્ધતિ જેને લીધેજ આ રોગ ઉત્પન્ન થયો હોય

તેને ચાલુ રાખવી એ આ રોગ કાયમનો મટાડી દેવાનો પ્રત્યક્ષ રીતે ખરો માર્ગ નથી. આ રોગ મટાડવાનો ખરો માર્ગ પચનેન્દ્રિયનો આખો રસ્તો સાફ કરવામાં અને એવા પ્રકારનો ખોરાક આપવામાં રહેલો છે કે જેને લીધે જઠરનું પડ પોતાની મુળ સ્થિતિમાં આવી જાય. આ સારવાર પદ્ધતિનું વર્ણન જીર્ણ અજીર્ણના રોગની સારવારમાં જે બતાવેલું છે તે પ્રમાણે આ રોગની પણ સારવાર કરવી જો તેમાં બતાવેલી રીત પ્રમાણે બરાબર સારવાર કરવામાં આવશે તો આ રોગ મટી જશે એટલુંજ નહિ પણ સામાન્ય તંદુરસ્તી પણ સારી થશે.



[૧૫] જઠરની અતિ અમ્લતા.

ખાંડવાળા, મેંદાવાળા અને સત્વહીન કરેલા ખોરાકો અને તે પણ હદ ઉપરાંત ખાવાની ટેવવાળાને આ રોગ થાય છે. જઠરમાંના રસોત્પાદક ગ્રંથિઓ (Glands)થી હદ ઉપરાંત હાયડ્રોક્લોરીક એસીડ ઉત્પન્ન થવાથી આ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે એમ ઔષધોપચારકો માને છે પણ તે માન્યતા ખરી નથી. જ્યારે હદ ઉપરાંત મેંદાવાળા અને ખાંડવાળા પદાર્થો ખાવામાં આવે છે તેની સાથેજ પ્રોટેનવાળા પદાર્થો ખાવામાં આવે છે ત્યારે પ્રોટેનવાળા પદાર્થો પેહેલા પચી જાય છે અને મેંદાવાળા અને મીઠાઈવાળા પદાર્થો જઠરમાં પડયા રહે છે અને તે સડી જવાથી ખટાશ ઉત્પન્ન થાય છે આ કારણુને લીધે જઠરમાં અતિ અમ્લતા ઉત્પન્ન થાય છે આ રોગમાં જો દરદી ખાંડ અને ખાંડવાળા પદાર્થો ખાય છે તો રોગમાં વધારો થાય છે.

ઉપરના વિવેચનથી જણાશે કે ક્ષારવાળી દવાઓ, ગોળીયો કે ચુર્ણો વાપરી આરોગ મટાડવો એ મોટી ભુલ ભરેલી પદ્ધતિ છે. આ પદ્ધતિથી ઘણામાં ઘણુતો રોગ શાંત થાય છે પરંતુ જ્યાં સુધી અયોગ્ય આહાર લેવાનું ચાલુ હોય છે અને આહારને લીધેજ આરોગ થતો હોવાથી, રોગ નિર્મૂલ થતો નથી આ ઉપરાંત આ પ્રકારની દવાઓ લેવાથી પાચન શક્તિ ને ઘણુજ નુકશાન થાય છે અને વિશેષમાં આ દવાઓનું જે રસાયનિક અવશેષ શરીરમાં રહે છે તે મૂત્રાશય દ્વારા તેને બહાર કાઢી નાંખવામાં આવતું હોવાથી તે અવયવ ઉપર તેની ઘણીજ ખરાબ અસર થાય છે

આરોગનો અજીર્ણ સાથે ઘણો નીકટનો સંબધ હોવાથી જીણુ અજીર્ણમાં તે રોગ માટે જે સારવાર બતાવી છે તેપ્રમાણે આ રોગની પણ સારવાર કરવી.

જન સમાજમાં એવી માન્યતા છે કે ફળો ખાવાથી જઠરમાં ખટાશ વધે છે આ માન્યતા તદ્દન ખોટી છે થોડા દિવસ કેવળ ફળાહાર ઉપર રહેવાથી આ બાબતની ખાત્રી થશે જો કાચાં ફળો ખાવામાં આવે છે કે ખાટાં ફળો રોટલી સાથે ખાવામાં આવે છે અને જો પ્રકૃતિ અમ્લતાને પાત્ર હોય તો અમ્લતા વધવા સંભવ છે.

(૧૬) જઠરનું ક્ષત્ત.

જે આહારો ખરેખર રીતે જઠરમાં પચે છે તે દૂધ, ભિન્નભિન્ન જાતની મીંજો (Nuts) જેવાં સ્નાયુ વર્ધક ખોરાકો છે. મંડજ તત્વોવાળા પદાર્થો (Starches) તેમજ ચરબીવાળા (Fats) પદાર્થો પર જઠર રસની કાંઇ પણ અસર થતી નથી તેઓના આખર પચન સારૂ તે પદાર્થોને આંતરડામાં જવું પડે છે. (મંડજ તત્વોવાળા

ખોરાકનું પચન મોમાં થુંક સાથે ગળ્યા પછી શરૂ થાય છે પરંતુ આખર પચન તો આંતરડામાંજ થાય છે. સફેદ મેદાની રોટલી ઉકાળેલાં કે તળેલાં બટાટાં, ફોતરાં કાઢી નાંખેલાં તમામ જાતનાં કઠોળ લાડુઓ, જેઓ કુદરતી ક્ષાર હિન થઈ ગયેલ હોય છે તે બધાનાં મિશ્રણથી જઠર પર હદ ઉપરાંત બોજો લાદવામાં આવે છે તે ખાદ્ય પદાર્થોને જઠરમાં, સ્નાયુ વર્ધક ખોરાકનું પચન થાય ત્યાંસુધી આંતરડાંમાં પાચન થવા સારૂ જવાની રાહ જોવી પડે છે. પરિણામ એ આવે છે કે, બેઠાડુ જીંદગી વાળા માણસોને જેઓ બીલકુલ કસરત કરતા નથી તેમના જઠરમાં જે વખતે સ્નાયુ વર્ધક ખોરાકનું જઠર રસથી પચન થતું હોય છે તે વખતે મંડજ તત્વોવાળા જઠરમાંના ખોરાકો બગડી જઈ તુરતજ ખાટા થઈ જાય છે. જો મંડજ તત્વોવાળા ખોરાકો બરાબર ચાવ્યા સિવાય ખાવામાં આવ્યા હોય છે તો આ બગડવાની ક્રિયા ઘણી ઝડપથી થાય છે આ થવાનું કારણ એ છે **કે ખોરાકને ખુબ ચાવી તેને પચવા પાત્ર કરવા માટે મોંની લાળ સાથે મિશ્રિત કરવાની બહુજ જરૂર છે અને જ્યારે આ લાળ સાથે તે બરાબર મિશ્રિત થયેલો હોતો નથી ત્યારે તેને બગડી જતાં વારજ થતી નથી.** જ્યારે આપણે સમજીએ છીએ કે ગળ્યા ખોરાકો ખાસ કરીને સફેત ખાંડ, મુરબ્બા વિગેરે ખાધ્યો, જે જઠરમાં ગયા પછી થોડે કે ઘણે અંશે, લોહીના પ્રવાહમાં ચુસાઇ જાય છે. તેમને સ્નાયુ વર્ધક ખોરાકો તેમજ મશાલા સરકા, અથાણાં વિગેરે સાથે હમેશ ખાવાની ટેવ લોકોને પડી ગયેલી હોવાથી જનસમાજમાં જઠરના વ્યાધિઓ અને ખાસ કરીને જઠરનાં ક્ષતો આ અયોગ્ય આહાર વિહારના જમાનામાં સામાન્ય થઇ પડયા છે તેની આપણે કાંઇપણ નવાઇ લાગતી નથી સામાન્ય અયોગ્ય રહેણી કરણી તેમજ અન્ય કારણોને લીધે જ્યારે શરીર શક્તિ સામાન્ય રીતે ક્ષીણ થઈ ગયેલી હોય છે ત્યારે મંડજ તત્વવાળા તેમજ ખાંડવાળા પદાર્થો

તેમજ ચટણીઓ, સરકા અને સ્વાદ લાવવા માટે વાપરવામાં આવતા તિક્ષ્ણ મશાલાઓની જઠરના નાજુક પડ પર ઘણીજ નુકશાનકારક અસર થાય છે. આ કોહવાણની ખટાશો અને જઠર રસોનું મિશ્રણ જઠરના નાજુક અને રક્ષક પડની સપાટીનો નાશ કરે છે અને તેથી કરીને જઠરના ક્ષતનો પ્રારંભ થાય છે એક વખત જઠરનું ક્ષત થવા માંડયું કે પછી તમામ પ્રકારના મંડજ તત્વવાળા તેમજ મીઠાઇ વાળા ખાધ્ય પદાર્થો, તેમજ મશાલા નાંખેલા, તેમજ વધારેલા ખોરાકોથી રોગ વૃદ્ધિ પામે છે અને જો વખતસર આનો અટકાવ થાય નહિ તો ક્ષત ઉડું ઉતરે છે અને બીજા અન્ય અનેક રોગોનું જન્મ દાતા થાય છે.

જઠર ક્ષતનાં મુખ્ય લક્ષણો વખતો વખત સખ્ત દુઃખાવો ઉલટી અને પ્રસંગે પ્રસંગે રકત સ્ત્રાવ હોય છે. નિશ્ચિત રીતે ખાધા પછી અડધાથી બે કલાકમાં રોગીને દુઃખાવો થયા સિવાય રહેતો નથી. આંતરડાના પ્રથમ ભાગના ક્ષતના રોગીઓને પણ આજ ચિન્હો થાય છે. ફકત તફાવત એજ હોય છે કે આવા રોગીઓને જઠરને બદલે ડુંટીના ઉપર જમણી તરફ દુ.ખાવો થાય છે.

સારવાર

ઔષધોપચારકો જઠર અને આંતરડાના પ્રથમ ભાગના ક્ષતો વાળા રોગીઓને શસ્ત્ર ક્રિયા કરાવાની સલાહ આપે છે અયોગ્ય આહારની દરદીને જે ટેવ પડી હોય છે. તે શસ્ત્ર ક્રિયાથી જતી નથી ઉલટી રીતે જઠર પ્રથમના કરતાં પણ વધારે નબળું પડે છે અને આથી કરીને અન્યક્ષતો અને તેથી પણ વધારે ગંભીર જઠરના વ્યાધિઓનો દરદી ભોગ થવાને વધારે લાયક બને છે ફકત શસ્ત્ર ક્રિયા કરીને સંતોષ માની બેસી રહેવું એ શું ક્ષતને ઉત્પન્ન કરનાર કારણ કાઢીનાર સારવાર છે ?

હાલમાં કેટલાક પ્રસંગોમાં, ઔષધો પચારકો, આંતરડાં અને જઠરના ક્ષતની સારવારમાં ખાસ આહાર ઉપર દરદીને રાખે છે પરંતુ સાથે સાથે. શરીરમાં ઉત્પન્ન થયેલ વધારાની ખટાશને દબાવી દેવા ક્ષાર વાળાં ચૂર્ણો પણ ખવરાવે છે. આ સારવાર પ્રારંભમાં ગમે તેટલી અસરકારક લાગે તો પણ આગળ જતાં તેનાથી ભાગ્યેજ સારાં પરિણામ આવે છે. આપણે જે કરવાનું છે તે વધી પડેલી ખટાશ દૂર કરવાની છે જઠરમાં ખારાં ઔષધો ધાલી તેને દબાવી દેવાની નથી વળી આ. ક્ષારવાળાં ચૂર્ણોથી વધારામાં એ નુકશાન થાય છે કે સ્નાયુ વર્ધક ખાદ્ય પદાર્થો, જેને પચાવવા માટે અમ્લ તત્વો આવશ્યક છે તે તેને મળતાં ન હોવાથી પાચન થઇ શકતા નથી. ક્ષારવાળાં ચૂર્ણો જઠરમાં ક્ષાર તત્વોનો વધારો કરી દે છે એટલુંજ નહિ પણ, શરીરમાં રસાયનિક ક્ષારોનો અવશેષ રાખે છે જે આગળ જતાં મૂત્રાશય પર ઘણીજ નુકશાનકારક અસર કરે છે

વળી ઔષધો પચારકો આવા, રોગીઓને જે ખોરાક પર રાખે છે તે કુદરતી રોગોપચારકો દરદીને જે ખોરાકો ખાવા માટે રજા આપે છે તેનાથી વિરૂદ્ધ ગુણવાળા હોય છે ઔષધોપચારકો, દૂધ. દૂધપાક, મેદાની રોટલી વિગેરે ઉપર દરદીને રાખે છે. ફળ અને શાકભાજી ખાવાનું તો કહેતાજ નથી દરરોજ ત્રણ ત્રણ વખત ક્ષારવાળાં ચૂર્ણો અને આવા પ્રકારના આહારથી કવચિત ક્ષત મટે છે તોપણ કમ-ભાગ્ય દરદી, આવા બંધકોશ કરનારા આહારથી, બંધકોશ અને તેને લગતા અન્ય રોગોથી, અચુક પીડા પામ્યા સિવાય રહેતો નથી જો આવા રોગીઓ કોઇ કુદરતી રોગોપચાર ગ્રહમાં જઈ ન શકે અગરતો કોઇ કુદરતી રોગોપચારકની સલાહ લઈ ન શકે તો તેણે પોતાને ઘેર નીચેના ઉપચાર કરવા.

કુદરતી રોગોપચારનાં સાધનોમાં બતાવ્યા પ્રમાણે પ્રથમ ત્રણથી

પાંચ દીવસના ઉપવાસ કરવા પછી બીજા બે કે ત્રણ દિવસ કેવળ ફળાહાર પર રહેવું અને પછી પખવાડીયાથી મહિના સુધી, જેમ વધારે રહેવાય તેમ વધારે સારૂં, દૂધ અને ફળાહાર પર રહેવું અને પછી તે આહાર લેવા માટેના જે સામાન્ય નિયમો બતાવ્યા છે તેને ચુસ્તપણે વળગી રહી આહાર લેવાનો નિયમ રાખવો.

કેટલાક રોગીઓનો એવો અનુભવ થાય છે કે તેમને ફળ માફક આવતાં નથી પરંતુ તેનું કારણ એ છે કે તેઓ રોટલી અને અન્ય મંડજ તત્ત્વ વાળા પદાર્થો સાથે ફળ ખાય છે જો તેઓ ફળ એકલાંજ ખાય અગર તો દૂધ સાથે ખાય તો ફળ તેમને માફક આવ્યા સિવાય રહેશે નહિ જો આમ કરવા છતાં પણ જો ફળ માફક નજ આવે તો પછી ગરમ પાણી પીને ઉપવાસ કરવો અને બે અઠવાડીયાં કે મહિના સુધી કેવળ ફળાહાર કે ફળો અને દૂધ ઉપર રહેવાના બદલે ફક્ત દૂધ પરજ રહેવું અને પછી ધીમે ધીમે, દ્રાક્ષ, જમરૂખ, જેવાં મીઠાં ફળો, સામાન્ય આહાર સાથે થોડે થોડે લેવા માંડવાં,

થોડાં અઠવાડીયાં સામાન્ય આહાર લીધા પછી, કેટલાંક રોગીઓને પાછો ઉપવાસ કરી, પછી દૂધ કે કેવળ ફળાહાર પર થોડાં અઠવાડીયાં સુધી, રહેવાની જરૂર પડે છે

સારવારના પ્રથમ અઠવાડીયામાં દરરોજ ગરમ પાણીથી બસ્તી લઇ મોટું આંતરડું મળ વિનાનું રાખવું, અને પછીથી દર ત્રીજે દિવસે જરૂર પ્રમાણે બસ્તિ લેવી અને જે રોગીને કાયમનો બંધકોશ રહેતો હોય તેણે પ્રથમ આ રોગ મટાડવા માટે જે ઉપાયો બતાવ્યા છે તે કરી તેને મટાડી દેવો, દરરોજનું ઘર્ષણ સ્નાન કે કટિસ્નાન તેમજ દીર્ઘ શ્વાસોશ્વાસની જે ક્રિયાઓ કુદરતી રોગોપચારનાં સાધનોમાં બતાવી છે તે દરરોજ સવારે નિયમિત રીતે કરવી.

સ્વચ્છતા રાખવાનું હવા લેવાનું તેમજ ઘરબહાર કસરત કરવાનું ભૂલવું નહિ કારણ કે આ સારવારનાં બે અગત્યનાં સાધનો છે જેમ જેમ દરદીની શકિત વધતી જાય તેમ તેમ કસરતમાં વધારો કરવો. **કોઇ જાતની દવા કે ચુર્ણો વાપરવાં નહિ** યોગ્ય ખોરાક, રોગ મટાડતી વખતે તેમજ રોગ મટી ગયા પછી, ઘણો અગત્યનો છે. અને ખાંડ, મેંદાની રોટલી તેમજ મેંદાના લોટના બનેલા તમામ પદાર્થો છોડાં કાઢી નાંખેલી દાળો, ઉકાળેલાં કે તળેલાં, બટાટાં, મિષ્ટાનો, દરેક જાતનાં ભજીયાંનો ત્યાગ કરવો, કોઇ પણ જાતનાં અથાણાં, ચટણીઓ કે મશાલા વાપરવા નહિ, ચા કે કોફી કે કોઇ પણ પ્રકારના દારૂ જેવા માદક પદાર્થો વાપરવા નહિ કોઇપણ પ્રકારના મિષ્ટ પદાર્થો જેવા કે ભાત ભાતના લાડુઓ જલેબી વિગેરે પદાર્થોને અડવું પણ નહિ,

(૧૭) આંતરડાંના પ્રથમ ભાગનું ક્ષત

જયારે ખોરાક જઠરમાં જાય છે ત્યારે તે ઉપર જઠર રસ પાચક ક્રિયા કરે છે અને પછી તેનું વિશેષ પાચન થવા માટે તે નાનાં આંતરડાંમાં જાય છે. નાનાં આંતરડાંમાં જતાં દરમ્યાન તેમાં યકૃતમાંથી પિત, અને અન્ય પાચક રસ ઉત્પન્ન કર્તા અવયવોમાંથી રસો મળતા હોવાથી, જઠર રસની ખટાશ ઓછી થઇ તેનું સડો ઉત્પન્ન કરતું કાર્ય ઓછું થઇ જાય છે.

જઠર અને આંતરડાનો પ્રથમ ભાગજ જઠરરસની ક્રિયાને આધીન હોય છે. આખી પચનેન્દ્રિયના તમામ અવયવો તેની ક્રિયાને આધીન ન હોવાથી જઠર અને આંતરડાંનો પ્રથમ ભાગજ ક્ષત થવાને પાત્ર હોય છે. એકલી જઠરરસની—ક્રિયાથીજ ક્ષતો થાય છે એમ નથી જો એમ હોત તો તમામ માણસોને ક્ષતો થાત પરંતુ જે લોકોએ

વર્ષોનાં વર્ષો સુધી અયોગ્ય આહાર ખાઈ, પોતાની જઠરનો લાગ-લાગટ દુરૂપયોગ કર્યો હોય છે અને તેથી કરીને જઠર અને આંતરડાં ના આગલા ભાગનું સૂક્ષ્મ ત્વચાનું પડ નબળું કરી નાંખ્યું હોય છે તેમના પરજ આ રોગ હુમલો કરે છે આરોગ અને જઠરના ક્ષતના રોગનું નિદાન, વૃદ્ધિ અને સારવાર એકજ પ્રકારની હોવાથી જઠરના ક્ષત પ્રમાણે આરોગની સારવાર કરવી.

(૧૭) આંતરડાંનો શ્લેષ્મવિકાર મોટા આંતરડાંના સોજા માટે જે ઉપચાર આગળ બતાવેલા છે તેજ ઉપચારથી મટી જાય છે માટે તેમાં બતાવેલા ઉપચારો રોગીએ કરવા જોઇએ.

(૧૮) વિદ્રધિ (Cancer)

હાલના સમયમાં, વિદ્રધિ એ મહા ભયંકર રોગ થઈ પડયો છે અને તેના ઉપર જનસમાજ ભયની નજરથી જુએ છે નોંધ પત્રકો પરથી જણાય છે કે તે મક્કમ રીતે, તમામ સુધરેલા દેશોમાં ફેલાતો જાય છે અને ઉપચારકો તેને ગમે તેટલો અટકાવવાના ઉપાયો કરે છે પણ તેમાં તેઓ નિષ્ફળ જાય છે ખરી રીતે જોતાં તે આપણા સમયની ઘોળી મરકી છે.

લાખો રૂપીયા સંશોધનના કાર્ય પાછળ ખર્ચ કર્યા છતાં પણ આ રોગનું કારણ ઔષધોપચારકો શોધી શકયા નથી, અને જો તેઓ હજુ બીજા લાખો રૂપીયાનું વધારે ખર્ચ કરે જશે તો પણ તેઓ જે દિશામાં આ રોગનું કારણ શોધે છે તે દિશા નહિ બદલે તો, વિદ્રધિનું ઉત્પાદક કારણ તેમને કદી જડવાનું નથી.

પ્રયોગ શાળાઓમાં કે મુંગા પ્રાણીઓ પર શસ્ત્રક્રિયાઓ

કરવાથી આ રોગનું કારણ જડશે નહિ રોગીનાજ જીવનના પાછલા ઇતિહાસથી, તેણે પ્રથમ સારવાર કરવા માટે કરેલા પ્રયત્નોની તેમજ તેની રહેણીકરણીની માહિતી મેળવવાથીજ આ રોગના કારણ ઉપર અજવાળું પડે છે કોઈ જંતુને લીધે આ રોગ થતો નથી, અકસ્માતો કે સંયોગો આ રોગના જન્મ દાતા નથી પણ જીવનભરની, આરોગ્ય ઘાતક રહેણી કરણી તેમજ શસ્ત્ર ક્રિયાઓ કે ઔષધો વડે એક પછી બીજા રોગને દબાવી દેવા માટે કરેલ ઇલાજોનું આ રોગ સીધું પરિણામ છે.

રોગીએ ખાત્રી રાખવી કે તેનો રોગ, નીચે બતાવેલાં આરોગ્યનાશક કારણોએ તેના શરીર ઉપર લાંબા વખતથી અને ગુપ્ત રીતે જે આક્રમણ કરી તેની જીવન શકિતનો નાશ કરેલો હોય છે તેને લીધે ઉત્પન્ન થયેલો છે.

(૧) આખી જીંદગી સુધી મેંદાની રોટલી, મીઠાઈ, અને રાંધેલાં નિઃસત્વ અને કુદરતી ક્ષારહિન ખોરાકો ખાવાથી

(૨) ચાલુ બંધકોશ રહેવાથી અને તે મટાડવા માટે જુલાબનાં ઓસડો લેવાથી

(૩) ગજા ઉપરાંત કામ કરવાથી, હદ ઉપરાંતની ચિંતા, કરવાથી કે બીક રાખવાથી કે, સર્વ પ્રકારના વિકારોત્પાદક વ્યવહારોના અતિરેકથી

(૪) એક પછી એક થયેલા રોગોને શસ્ત્રક્રિયા કે ઔષધોવડે દબાવી દેવાથી

(૫) શરીર અને તેના અવયવો અને કાર્યોની સંભાળ ન રાખવાથા ખાસ કરીને સ્ત્રીઓએ પોતાની જનનેન્દ્રિય તરફ બેદરકારી

રાખવાથી ઉપરનાં તમામ કારણો એકત્ર થવાથી, શરીરનો જે ભાગ ચાલુ દુરૂપયોગથી નબળો થઈ ગયો હોય છે તે વિદ્રધિના હુમલાનો ભોગ બને છે.

આ રોગ મનુષ્ય ઉત્તરવસ્થામાં પ્રવેશ કરે છે તે પછી મોટા ભાગે તેની ચાળીસ વર્ષની ઉમર પછી, થતો હોવાથી ઉપરના રોગોત્પાદક કારણો આવ્યાં છે તેને પુષ્ટિ મળે છે અને ઔષધોપચારકોની શોધો, જે બીજાં કારણોની શોધ છોડી દઈ જંતુઓ પાછળ જ પડે છે તે કેટલી આડે રસ્તે દોરવાયેલી છે, તે સાબીત કરે છે.

સારવાર.

ગમે તો જઠર, ગુદા કે યકૃતની વિદ્રધિ હોય તો પણ ઉત્પાદક કારણ તો બધાનું એકજ હોય છે અને શસ્ત્રક્રિયાની રેડીયમની કે એકસરેની સારવાર સરખી રીતે નિષ્ફળ જાય છે. આ સારવારથી જે કારણથી રોગ ઉત્પન્ન થયો હોય છે તે કારણ દૂર થતું નથી. તેનાથી પ્રથમ તો દરદ શાંત પડે છે પણ પાછળથી ખરેખરી રીતે તેની નાશકારક અસર થયા સિવાય રહેતી નથી.

આધુનિક ઔષધોપચારકોની સારવારનું મુખ્ય ધ્યેય, રોગ ગ્રસ્ત અવયવની આસપાસના ભાગના રસોત્પાદક ગ્રંથિઓનો શસ્ત્રક્રિયાથી નાશ કરવાનું હોય છે. આમ કરવાથી તેઓ એમ માને છે કે આ રસોત્પાદક ગ્રંથિઓ, અન્ય અવયવોમાં આ રોગ ફેલાવતા હોવાથી તેમને કાપી કાઢવાથી, આ રોગ ફેલાતો અટકશે પણ આ માન્યતાજ મૂર્ખાઇ ભરેલી છે તેઓ એમ જાણતા નથી કે આ રસોત્પાદક ગ્રંથિઓથી તો શરીરમાં મળ એકઠો થવાથી આપો આપ જે

ઝેર ચઢે છે તેનાથી રક્ષણ થાય છે આથી આ શસ્ત્રક્રિયાની સાર-વારનું એક પરિણામ એ આવે છે કે જે શરીરની આત્મરક્ષક શક્તિ પ્રથમથીજ નબળી પડી ગયેલી હોય છે તે વધારે નબળી પડે છે.

છાતીની વિદ્રધિએ એકજ એવા પ્રકારની વિદ્રધિ છે કે જેને શસ્ત્રક્રિયાથી ફાયદો થયાનું જણાય છે પરંતુ જે કારણોને લીધે આ રોગની વૃદ્ધિ થાય છે તે સમજ્યા પછી આપણને જણાશે કે શસ્ત્ર-ક્રિયાથી રોગીના શરીરનું બંધારણ સુધરતું નથી તેમજ તેનાથી અન્ય અવયવોમાં ભવિષ્યમાં થતી વિદ્રધિ પણ અટકતી નથી.

જો વિદ્રધિના દરદીએ ખરેખર રોગ મટાડવોજ હોય તો કુદ-રતી રોગોપચારથીજ તે મટી શકશે જો વિદ્રધિ ઘણોજ વધી ગયેલો હોય છે તો તે મટાડી શકાતો નથી પરંતુ જો તે શરૂઆતમાંજ હોય તો ઘણી કાળજીથી કરેલા કુદરતી રોગોપચારથી મટી શકે છે. ઉપવાસ, ખાવામાં સંપૂર્ણ પરહેજી, સૂર્ય કિરણ ચિકિત્સા, મલોત્સર્ગક સ્નાનો, ચંપી વિગેરેનો ઉપયોગ કાર્યસાધક થાય છે. કુદરતી રોગોપચાર ગૃહોમાં જઈ ઉપચાર કરાવવા હિતાવહ છે તેમ ન બને તો કોઇ કુદરતી રોગોપચારકની સારવાર તળે રહેવું જોઇએ. પોતાની મેળે ઘેર ઉપચાર કરવાથી અનેક કારણોથી આ રોગ મટી શકતો નથી.

કુદરતી રોગોપચારથી આ રોગ મટયાના વિશ્વાસ રાખવા લાયક અનેક દાખલાઓ ઉપલબ્ધ છે પરંતુ આ રોગ જ્યારે ઘણો વધી ગયેલો નહોતો તે વખતેજ આ ઉપચાર શરૂ કરવામાં આવ્યા હતા ઘણો વધી ગયેલો રોગ મટી શકે કે કેમ તેની લેખકને ઘણી શંકા છે.



(૧૯) ચુંક

આંતરડાંમાં થતો તિક્ષ્ણ દુઃખાવો અને સણકા આવવા એ આ રોગનાં ચિન્હો છે. તેનું ઉત્પાદક કારણ અયોગ્ય મિશ્રણવાળા અને એક બીજાથી પરસ્પર ગુણવાળા ખાદ્ય પદાર્થોનું ભોજન છે. નીચે બતાવેલી સાદી સારવારથી તે મટી જાય છે.

સારવાર.

દરદીએ ચોવીસ કલાક અને બને તો તેથી પણ વધારે સમય ગરમ પાણીજ પીવું અને એક કે બે વખત ગરમ પાણીની બસ્તિ લેવી. દુઃખતા ભાગ પર ગરમ પાણીથી ભરેલા શીશા, અગર તો ઉના પાણીમાં બોળી છટકારી કાઢેલા ઉનના રૂમાલ વિટાળવા અને દરદીએ પથારીમાં આરામ લેવો જો આ પ્રમાણે કરવામાં આવશે તો રોગનો સામાન્ય હુમલો શમી જશે અને પાછળથી આહાર શાસ્ત્રના નિયમોને અનુસરી ખોરાક ખાવામાં આવશે તો ભવિષ્યમાં આ રોગ થશે નહિ.

ઉપરની સારવાર છતાં પણ જો ચુંક મટે નહિ તો, કોઈ કુદરતી રોગોપચારકની સલાહ લઇ ઉપચાર કરાવવો જોઇએ. આવા પ્રસંગે કોઈ અન્ય કારણને લીધે ચુંક આવતી હોય છે તે શરીરના તપાસ પછીજ માલુમ પડે છે ગમે તેમ હોય છતાં સર્વથી સુરક્ષિત રસ્તો એ છે કે પાણી પર રહી ઉપવાસ કરવો અને એક કે બે વખત દરમ્યાન બસ્તિ લેવી.

(૨૦) છાતીનો દાહ

આ રોગનો સંબંધ અજીર્ણ સાથે છે અને જઠરમાં અતિશય અમ્લતા પેદા થયેલી હોય છે ત્યારેજ થાય છે જીર્ણ અજીર્ણ મટાડવા માટે જે ઉપચારો બતાવ્યા છે તે પ્રમાણેજ આ રોગની સારવાર કરવી જોઇએ,

(૨૧) મસા

દિશાએ જતી વખત હમેશાં કરાંજવાથી અને જુલ્લાબનાં એાસડેા વાપરવાથી ગુદાની નસેા ફૂલી જાય છે ત્યારે આ રેાગ થાય છે કેટલીક વખતે નસેા એટલી બધી ફૂલી જાય છે કે તે ફાટી જાય છે ને તેમાંથી લેાહી નીકળે છે ત્યારે દૂઝતા મસા થયા છે એમ કહેવાય છે, ઔષધેાપચારકેા દરદીને શસ્ત્રક્રિયા કે રસી મુકાવાનેા ઉપચાર કરવાનું કહે છે આ ઉપચારના ઉપયેાગથી રેાગેાત્પાદક કારણ દૂર થતું નથી અને બંધ કેાશનેા રેાગ ઘર ઘાલીને બેસે છે.

સારવાર

બંધકેાશ આ રેાગનું મુખ્ય ઉત્પાદક કારણ હેાવાથી આ રેાગની અસરકારક સારવાર કબજિયાત કાઢવાથીજ થઇ શકે છે તેથી કબજિયાતમાં બતાવેલા ઉપચાર પ્રથમ કરવા જોઇએ સ્થાનિક ઉપચારેા નીચે પ્રમાણે કરવા જોઇએ.

(૧) જ્યારે મસા ઉપડયા હેાય ત્યારે દરરેાજ ઠંડા પાણીમાં એક લીંબુનેા રસ નાંખીને તેને પીચકારી વડે ગુદામાં લેવું અને તેમાં દસ મિનિટ રાખવું.

(૨) દરરેાજ શરીર ઘર્ષણ કરી સવારે ઠંડા પાણીનું કટિ સ્નાન લેવું.

(૩) મસાના ભારે રેાગીએાએ તેા ઠંડા તેમજ ગરમ બન્ને પાણીનું કટિસ્નાન લેવું જોઇએ.

(૪) મસાના દરદને ઠંડા પાણીના પદ્દા જેવેા એકે કાર્ય સાધક ઉપચાર નથી કેાઈ જાતના લેપ કે મલમ કદીપણ મસા પર લગાડવા નહિ.

(૨૨) ગુદાનો ચીરો.

આ એક ઘણું દુઃખદાયી દરદ છે અને જુલાબનાં ઓસડો આવાથી અને કબજિયાતને લીધે ઝાડે ફરતાં કરાંઝવાથી ઉત્પન્ન થાય છે ઘણી વખત આવા રોગીને મસાનું પણ દરદ હોય છે અને તેથી કરીને દરદીના દુઃખ અને અશાંતિમાં વધારો થાય છે પ્રત્યક્ષ રીતે બંધકોશ કે જે આ દરદનો પિતા છે તેને મટાડવાથી આ રોગ નિશ્ચિત રીતે મટી જાય છે. ઔષધો આપી. દરદ શાંત પાડવાથી કે શસ્ત્રક્રિયાથી કરીને આ દરદ કાયમનું મટતું નથી.

રોગીએ ગુદાના છિદ્ર માટે જે સારવાર બતાવી છે તેજ આ રોગની અસરકારક અને કુદરતી સારવાર હોવાથી તેજ સારવાર કરવી. તેથી આ રોગ મટશે એટલુંજ નહિ પણ બંધકોશની પણ બલા ટળશે. બંધકોશ મટાડયા સિવાય. અન્ય ઉપચારો કરવાથી પાછળથી વિશેષ કષ્ટદાયી રોગ થવાનો ભય અનિવાર્ય ઉભો રહે છે.

[૨૩ ગુદાનું છિદ્ર-ભગંદર

ભગંદરએ ગુદા પરનું છિદ્ર છે અને ગુદા પરની ફાટની ગાફક, એ ઘણું દુઃખદાયી દરદ છે. તેનું ઉત્પાદક કારણ, હમેશ બંધકોશ હોય છે. સડેલો ખોરાક ઘણી લાંબી મુદત સુધી આંતરડાંમાં રહેવાથી, ગુદા પર ગુમડું થઈ તેમાં છિદ્ર પડે છે. ઔષધોપચારકો આ રોગમાં શસ્ત્રક્રિયાને પસંદ કરે છે પણ જે બંધકોશથી આ રોગ ઉત્પન્ન થયો છે તેને મટાડવાનો તો પ્રયત્નજ કરતા નથી. પરિણામે ભવિષ્યમાં આંતરડાંના અન્ય રોગો થતા અટકતા નથી.

સારવાર

કુદરતી રોગોપચાર વડે આ રોગ મટાડવો એજ સુરક્ષિત માર્ગ છે તેથી આ રોગોત્પાદક કબજિયાત મટી જાય છે અને

વિષ ઉત્પન્ન કરનારા પદાર્થો શરીર બહાર નીકળી જાય છે જો કે આ ઉપચારથી મંદવાડ મટતાં વાર થાય છે પરંતુ રેાગ એક વખત મટયા પછી તે કદી ઉદ્દભવતેા નથી.

સારવાર

આ રેાગની સારવાર નીચે પ્રમાણે કરવી.

(૧) પ્રથમ તેા દરદના જોર પ્રમાણે ચારથી સાત દિવસનેા ઉપવાસ કરવેા.

(૨) પછીથી સાતથી ચૌદ દિવસ સુધી કુદરતી રેાગેાપચારનાં સાધનેામાં બતાવ્યા પ્રમાણે મર્યાદિત આહાર કરવેા એટલે કે ફળ અને શાકભાજી કે તેમના રસ પર રહેવું.

(૩) પછી આહારશાસ્ત્રના નિયમેા પ્રમાણે નિર્દોષ આહાર લેવેા.

(૪) કેટલાક રેાગીઓને મહિના પછી પાછા ઉપવાસ અને મર્યાદિત આહાર પર રહેવાની જરૂર પડે છે.

(૫) જ્યારથી સારવાર શરૂ કરેલી હેાય ત્યારથી દરરેાજ રાતે ગરમ પાણીની બસ્તિ લેવી.

(૬) બંધકેાશ મટાડવા માટે જે જે ઉપચારેા બતાવ્યા છે તેનેા સાથે સાથે ઉપયેાગ કરવેા.

(૭) હમેશ કેારૂં ઘર્ષણ સ્નાન અને કાટસ્નાન નિયમિત રીતે લેતા જવું.

(૮) કુદરતી ઉપચારના સાધનેામાં વર્ણવેલી કસરતેા પણ હમેશ કરવી.

(૯) રેાગી થયેલેા ભાગ દરરેાજ ગરમ અને ઠંડા પાણીથી વારંવાર ધેાઈ નાંખવેા જોઇએ.

(૧૦) ખાદીના કડકાને ગરમ પાણીમાં બોળી તેને છટકારી નાંખી રોગી ભાગ પર બેથી ત્રણ મીનીટ લગાડી રાખવો અને થોડી વાર પછી બીજી વખત અને તે પછી થોડીવારે ત્રીજી વખત તેટલોજ સમય લગાડી રાખવો અને તે પછી ઠંડા પાણીમાં બોળી છટકારી નાખેલો ખાદીનો કડકો લગાડવો ત્રણ ગરમ અને એક ઠંડો એ પ્રમાણમાં લુગડાના પલાળેલા કડકા લગાડવાનો હમેશ નિયમ રાખવો બરડાની કરોડની ચંપી જો કે આ રોગમાં બહુ મદદગાર થાય છે પરંતુ તે અનિવાર્ય નથી. જો ખંતથી ઉપર વર્ણવેલા ઉપચારો કરે જવામાં આવશે તો રોગ મટયા સિવાય રહેવાનો નથી.

ભવિષ્યમાં આહાર પર ધ્યાન આપવાની ખાસ જરૂર છે.

ચા કાફી. દારૂ, તમામ પ્રકારના મશાલાનો ત્યાગ કરેજ છુટકો છે. દૂધ, પનીર વિગેરે ખાવા હરકત નથી પરંતુ ભવિષ્યના ખોરાકમાં ફળો અને કાચાં શાકનાં કચુંબરોનો મોટો ભાગ હોવો જોઇએ

(૨૪) સડેલા ખોરાકથી ચઢતું ઝેર

સડેલો ખોરાક ખાવાથી તેમજ જઠરમાં જઈ તુરત સડી ગયેલા ખોરાકને લીધે ચઢેલું ઝેર તીવ્ર જઠરના સોજા માટે બતાવેલી સારવારથી મટી જાય છે ફકત પ્રથમના ઉપવાસના સમયમાં વધારો કરવો જોઇએ.



દરેક ઘરમાં સંગ્રહ કરવા યોગ્ય આરોગ્ય રક્ષક સસ્તાં પુસ્તકો

૧. મંદાગ્નિ.

એવો કોઇ પણ મનુષ્ય ભાગ્યેજ હશે કે જે કોઈ પણ વખતે મંદાગ્નિના પંજામાં સપડાયો ન હોય. ઘણા માણસોની પાચન ક્રિયા બગડેલીજ રહે છે. પાચન ક્રિયાની વિક્રિયા સર્વ રોગ ઉત્પન કરનાર હોવાથી, તેને વ્યાજબી રીતે સુધારાનો રાક્ષસ રોગ કહેવાય છે. આ લઘુ લેખમાં મનુષ્ય શરીરમાં ખોરાક કેવી રીતે પચી તેનું લોહી થાય છે તે વિષે સમજણ આપી જઠરને સદા તેજ રાખવાના સાદા ઇલાજો બતાવ્યા છે. જે અત્યંત ઉપયોગી હોવા છતાં પુસ્તિકાની કિંમત ફક્ત બે આનાજ રાખવામાં આવી છે.

૨. બ્રહ્મચર્ય.

હાલના સમયમાં અકાળ મૃત્યુ આપનાર તથા બળબુદ્ધિ ઘાતક વિષય વાસનાનો એટલો બધો પ્રચાર થઈ ગયો છે. કે જન સમાજને વીર્ય રક્ષાનો મહિમા સમજાવી કાન કબજામાં રાખવાના સાધ્ય ઉપાયો બતાવવાની દેશ હિત ચિંતકોએ વ્યાજબી રીતે પોતાનું કર્તવ્ય માનેલું છે.

આ પુસ્તિકામાં સાધકને પ્રોત્સાહિત કરી બ્રહ્મચર્ય પાલનથી થતા શારીરિક, માનસિક તથા આધ્યાત્મિક લેખોનું સંક્ષિપ્ત વર્ણન કરી શીયળવ્રત પાલન માટે સુગમ માર્ગો બતાવ્યા છે. તે અત્યંત ઉપકારક અને ઉપયોગી છતાં, સેવા ભાવથી પુસ્તિકાનું મૂલ્ય માત્ર બે આના રાખવામાં આવેલ છે. કોઇ ધનિકની આ પુસ્તિકાની લાહાણી

કરવા ઇચ્છા હશે તો તેને પડત કિંમતે આપવામાં આવશે. આ બાબત લેખક સાથે પત્ર વ્યવહાર કરી નક્કી કરી શકાશે.

૩. માણસ માંદો કેમ પડે છે ?

ક્યા ક્યા કારણોથી માણસ માંદો પડે છે તે જો જાણવામાં આવે તો, રોગ પેદા કરનારાં કારણોનો ત્યાગ કરવાથી આપણે હંમેશ તંદુરસ્ત રહી શકીએ. મંદવાડ મટાડવા માટે આપણને ખર્ચ કરવું પડે છે, એટલુંજ નહિ પણ ધંધો ન કરી શકવાથી આપણે કમાઈ પણ શકતા નથી. અને વધારામાં આપણે તથા આપણા સ્નેહીઓ ચિંતામાં રહે છે. જીવન શક્તિ ઓછી થવાથી આપણું આયુષ્ય પણ ઘટે છે. આમ હોવાથી માણસને માંદો પાડનાર કારણો જાણી લઈ આરોગ્યનું સદૈવ રક્ષણ કરવું પ્રત્યક્ષ રીતે પરમ લાભદાયક છે. આ પુસ્તિકામાં સંક્ષિપ્ત રીતે આરોગ્ય સંરક્ષક જ્ઞાનનો સાર આપવામાં આવ્યો છે. છતાં તેની કિંમત માત્ર એક આનોજ રાખવામાં આવી છે.

૪. મંદવાડ કેમ મટે ?

રોગ મટાડવા માટેના ઉપાયો બતાવનારાં ભારે કિંમતનાં પુસ્તકો નિર્ધન જનસમાજ ખરીદી શકતો નથી. તેમજ તેમાં બતાવેલા ખર્ચાળ ઉપાયો તેનાથી થઈ શકતા નથી ગમે તેવા ભયંકર અને કષ્ટદાયી રોગો પણ દરદી નિર્દોષ તથા બિન ખરચાળ ઉપાયોથી કેવી રીતે મટાડી શકે તે આ પુસ્તકમાં ઘણી સરળ રીતે બતાવેલું છે. આ સુચવેલ ઉપાયોની વિલક્ષણતા એ છે કે, ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ તેનો ઘેર બેઠા લાભ લઈ શકે છે. પુસ્તિકાનો વિષય અત્યંત મહત્વનો અને વ્યવહારોપયોગી છતાં તેની કિંમત માત્ર બે આના રાખી છે. ઉપરની ચારે પુસ્તિકાઓ સાત આનાના પોસ્ટની ટીકીટો મોકલનારને મોકલી આપવામાં આવે છે.